



Speiseplan

Woche vom 21.3.-25.3.2022

Woche vom 28.3.-1.4.2022

Montag:
 Hähnchen mit Gemüse in Sauce
 Reis-Vollkornreis
 Dessert: Vanillepudding
Für Vegetarier mit Tofu
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Montag:
 Ravioli-Hähnchenfleischpfanne
 mit Sauce und Gemüse
 Dessert: Obst
Für Vegetarier mit vegetarischer Beilage
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Dienstag:
vegetarisch
 Gemüseschnitte mit Sauce
 Kartoffeln, Gurken-Tomatensalat
 Dessert: Waffel^{Haselnuss}
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Dienstag:
vegetarisch
 5 Gemüsebällchen
+ ein paar Bulgurbällchen zum ausprobieren
 Joghurt-Kräutersauce, Kartoffeln
 bunter Salat mit Dressing
 Dessert: Karamellpudding
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Mittwoch:
 Hähnchenschnitzel mit Sauce
 Nudeln und Kohlrabi
 Dessert: Obst
Für Vegetarier mit veget. Schnitzel
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Mittwoch:
 Geflügelsteak mit Hollandaise-Sauce
 bunter Reis
 Dessert: Gebäck^{Haselnuss}
Für Vegetarier mit Käseschnitte
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Donnerstag:
vegetarisch
 Kartoffel-Gemüseauflauf
 mit Mozzarellakäse überbacken
 Dessert: Donut
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Donnerstag:
 Backfischfilet mit Sauerrahmdipp
 Kartoffeln, grüner Salat mit Frenchdressing
 Dessert: Obst
Für Vegetarier mit veget. Schnitte
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Freitag:
vegetarisch
 Möhreeneintopf
 Brötchen/Vollkornbrötchen
 Dessert: Quark mit Schokostückchen^{Haselnuss}
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Freitag:
vegetarisch
 Vorsuppe mit Gemüse und Nudeln
 Grießpudding mit Kompott
 Allergene: Weizengluten, Ei, Lactose, Soja, Sellerie, Senf

Für Moslems und Vegetarier haben wir eine alternative Hauptbeilage
Für Allergiker haben wir nach Rücksprache ein alternatives Essen
 Informationen zu Zusatzstoffen und Allergenen siehe Aushang in der Mensa/Büro
 Änderungen vorbehalten
 Mensaverein Kamen e.V.

