



Speiseplan

Woche 9.3.-13.3.2026

Woche 16.3.-20.3.2026

Montag:

Hühnerfrikassee^{G1,G3,Ei,M,Sel}

Reis

Dessert: Obst

Für Vegetarier mit veget. Einlage^{M,Ei}

Montag:

Chicken Nuggets^{G1,G3,Ei,M,Sel}

süß saure Sauce^{Ei,G3,M,Sel,Snf,G1}

Reis¹, Salat^{M,Snf}

Dessert: Obst

Für Vegetarier mit Gemüsenuggets^{Ei,M}

Dienstag:

vegetarisch

Nudeln^{Ei,Snf,Soj,G1} in Pesto-Tomatensauce^{M,G1}

mit geriebenem Parmesan^{M,Ei,2}

bunter Salat (Dressing)^{Snf}

Dessert: Gebäck^{G,Sf,Ei,M,Erd}

Dienstag:

vegetarisch

Rührei^{Ei,M}, Kartoffelpüree^{M,1}

Rahmspinat^{M,G1}

Dessert: Marmorkuchen^{G,Sf,Ei,M,Erd}

Mittwoch:

vegetarisch

Valess Schnitzel^{Ei,M} mit Sauce^{G1,G3,Ei,M,Sel}

Kartoffeln¹ und Gemüse¹

Dessert: Apfelmus^{1,5}

Mittwoch:

Geflügelsteak

Kräuter- Knoblauchsauce^{Ei,G3,M,Sel,Snf,G1}

Nudeln^{Ei,G1,Snf,Soj} und Mais-Paprikagemüse¹

Dessert: Buttermilchdessert^M

Für Vegetarier mit Kartoffeltasche^{M,G1}

Donnerstag:

Rindergeschnetzeltes Stroganoff Art^{3,9}

Maccaroni^{G1,Ei} und grüner Salat^{M,Snf}

Dessert: Obst

Für Vegetarier mit veget.

Geschnetzeltem^{M,G1,G4,Ei}

Donnerstag:

Mini-Lachsfilet^{F,G1,Snf} mit Sauerrahmdipp^M

Kartoffeln¹ und Gurken-Tomatensalat^{Snf}

Dessert: Obst

Für Vegetarier mit Gemüseschnitte^{G1,M}

Freitag:

vegetarisch

Nudelgratin^{G1,Ei}

mit Broccoli

mit Käse überbacken^M

Dessert: Eisbecher¹

Freitag:

vegetarisch

Linsensuppe^{Snf,Sel,M,Soj,Ses,Ei} mit Gemüse

und Kartoffelwürfel

Laugenbrötchen^{G1}

Dessert: Gebäck^{G,Sf,Ei,M,Erd}

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.

