



# Speiseplan

Woche 7.9.-11.9.2026

Woche 14.9.-18.9.2026

**Montag:**

Nudeln<sup>G1,Ei,Soj,Snf</sup>  
Rinderbolognese<sup>Ei,M,G1,Snf,Sel,Ses</sup>  
bunter Salat mit Dressing<sup>M,Snf</sup>  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit veget. Bolognese**<sup>Ei,M,G1,Snf,Soj,Ses</sup>

**Montag:**

Hähnchen „Gärtnerin Art“<sup>M,G1,Sel,Snf,Ses,Soj</sup>  
mit Gemüse<sup>1</sup> und Reis  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit Vales**  
**Geschnetzeltem**<sup>G1,G4,Ei,M</sup>

**Dienstag:**

**vegetarisch**  
Omelette<sup>Ei,M</sup> mit Spinatsauce<sup>M,G1</sup>  
Kartoffeln<sup>1</sup> und buntes Gemüse<sup>1</sup>  
Dessert: Kuchen<sup>Ei,Erd,G,M,ME,Sf,Ses,Soj</sup>

**Dienstag:**

**vegetarisch**  
4 Gemüsenuggets<sup>G1,G3,M</sup>  
mit Rahmsauce<sup>Ei,G1,G3,M,Sel,Snf,Soj</sup>  
Nudeln<sup>Ei,G1,Snf,Soj</sup> Salat<sup>M</sup>  
Dessert: Gebäck<sup>G,Sf,Ei,M</sup>

**Mittwoch:**

Putengyros mit Bärlauch-Dipp<sup>M</sup>  
Reis und Krautsalat<sup>3,5</sup>  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit veget. Gyros**<sup>G1,Ei,Soj,M,Sf,Sel,Snf,Ses</sup>

**Mittwoch:**

Maccaroniauflauf<sup>Ei,G1,Snf,Soj</sup>  
mit frischen Möhrenpommes  
mit Sahnesauce<sup>M,G1</sup> und Käse<sup>M</sup> überbacken  
Dessert: Karamellpudding<sup>M</sup>

**Donnerstag:**

Geflügelsteak  
Kräuter- Knoblauchsauce<sup>Ei,G3,M,Sel,Snf,G1</sup>  
Nudeln<sup>Ei,G1,Snf,Soj</sup> und Blumenkohl<sup>1</sup>  
Dessert: Buttermilchdessert Gartenfrucht<sup>M</sup>  
**Für Vegetarier mit Kartoffeltasche**<sup>M,G1</sup>

**Donnerstag:**

Fischfrikadelle<sup>G1,G2,G3,G4,Kr,Ei,M,Sel,Snf,F</sup>  
mit Remouladensauce<sup>G1,Ei,Snf</sup>  
Kartoffeln<sup>1</sup> und Gurken-Tomatensalat<sup>Snf</sup>  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit veget. Schnitte**<sup>G1,G3,M</sup>

**Freitag:**

**vegetarisch**  
Kartoffeleintopf<sup>Ei,M,G1,G3,Sel</sup> mit Gemüse  
Brötchen<sup>G1,G3</sup>  
Dessert: Eisbecher<sup>M,1</sup>

**Freitag:**

**vegetarisch**  
Vorsuppe mit Fadennudeln<sup>G1</sup> und  
Gemüse<sup>1,G1,Ei,Soj,Snf,Sel</sup>  
Milchreis<sup>M</sup> mit Zimt und Zucker

**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  
Mensaberein Kamen e.V.

