



Speiseplan

Woche 21.9.- 25.9.2026

Woche 28.9.- 2.10.2026

Montag:

4 Köttbular-Fleischbällchen Rind^{Ei,M,Sel,Snf,G1,G3}
mit Champignonrahmsauce^{Ei,G3,M,Sel,Snf,G1}
Kartoffeln¹ und Gewürzgurke^{2,5,Snf}
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit 4 Gemüsebällchen^{Ei}

Montag:

3 Cevapcici^{G1,Ei,Sel,Snf,M} (Rind fleisch)
mit Paprika-Zwiebelsauce^{G1,Sel,Snf,Soj}
Reis
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit 2 Gemüsesticks^{G1,Ei,M}

Dienstag:

vegetarisch
Käsetortellini^{G1,Ei,Soj,M} in Sahnesauce^{M,G1,Ei,Soj,Snf,Sel}
bunter Salat (Dressing^{Snf})
Dessert: Quarkbällchen^{G1,Ei,M}

Dienstag:

vegetarisch
Rührei^{Ei,M}, Kartoffelpüree^{M,1}
Spinat^{M,G1}
Dessert: Marmorkuchen^{G,Sf,Ei,M,Erd}

Mittwoch:

Hähnchenschnitzel^{G1} mit
Bratensauce^{Ei,G1,G3,M,Sel,Snf,Soj}
Reis und Gemüse¹
Dessert: Apfelmus³
Für Vegetarier mit veget. Schnitzel^{G1,G4,Ei,M}

Mittwoch:

Minilachsfilet^{F,G1,Snf} mit Sauerrahmdipp^M
Kartoffeln¹ und Gemüse¹
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit veget. Beilage^{G1,G4,Ei,M}

Donnerstag:

kleine Rinderfrikadelle^{Ei,G3,Sel,Snf,G1}
mit Rahmsauce^{M,G1,Sel,Snf,Soj,Ses}
Kartoffeln¹ und Möhrchen¹
Dessert: Obst

Donnerstag:

Putengeschnetzeltes^{M,G1,Sel,Snf,Soj,Ses}
Paprika und Champignons
Nudeln-Vollkornnudeln^{G1,Ei,Soj,Snf}
Dessert: Quark^M mit Kirschen³
Für Vegetarier mit veget. Gulasch^{M,G1,Sel,Snf,Ses,Soj}

Freitag:

vegetarisch
Türkische Linsensuppe
Brötchen^G
Dessert: Joghurt^M mit Schokostückchen^{M,Sf}

Freitag:

vegetarisch
Kartoffelauflauf^{G1,Ei}
mit Broccoli
Käse überbacken^M
Dessert: Eisbecher¹

**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.

