



Speiseplan

Woche 2.11.-6.11.2026

Woche 9.11.-13.11.2026

Montag:

Nudeln^{G1,Ei,Soj,Snf}
Rinderbolognese^{Ei,M,G1,Snf,Sel,Ses}
bunter Salat mit Dressing^{M,Snf}
Dessert: Obst
**Für Vegetarier mit veget.
Bolognese**^{Ei,M,G1,Snf,Soj,Ses}

Montag:

Hähnchensteak
Kräuter- Knoblauchsauce^{Ei,G3,M,Sel,Snf,G1}
Kartoffeln¹ und Blumenkohl¹
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit Kartoffeltasche^{M,G1}

Dienstag:

Putengeschnetzeltes^{G1,M,Sel,Soj}
mit Reis
Dessert: Joghurt mit Schokostreusel^{M,Sf}
**Für Vegetarier mit veget.
Geschnetzeltem**^{G1,M,Sel,Soj}

Dienstag:

vegetarisch
Käsetortellini^{G1,Ei,Soj,M} in Tomatensauce^{M,G1,Ei,Soj,Snf,Sel}
gemischter Salat (Dressing^{Snf})
Dessert: Kuchen^{Ei,Erd,G,M,ME,Ses,Sf,Soj}

Mittwoch:

vegetarisch
Schnitzel^{Ei,M,G1} mit Kräutersahnesauce^{M,G1}
Nudeln^{G1,Ei,Soj,Snf} und buntes Gemüse¹
Dessert: Gebäck^{Ei,Erd,G,M,ME,Ses,Sf,Soj}

Mittwoch:

Geflügelbratwurst^{Ei,G,M,Sel,Ses,Sf,Snf,Soj}
mit Rahmkohlrabi^{M,G1} und Nudeln^{G1,Ei,Soj,Snf}
Dessert: Buttermilchdessert Gartenfrucht^M
Für Vegetarier mit veget. Schnitzel^{Ei,G1,G4,M}

Donnerstag:

Rinderfrikadelle^{G1,Ei,M,Sel,Snf}
Spitzkohlgemüse^{M,1} und Kartoffeln¹
Dessert: Apfelmus³
Für Vegetarier mit veget. Schnitte^{Ei,G1,G4,M}

Donnerstag:

Mini-Lachsfilet^{F,G1,Snf} mit Remouladensauce^{G1,Ei,Snf}
Kartoffeln¹ und grüner Salat (Dressing^{Snf})
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit veget. Frikadelle^{G1,Ei}

Freitag:

vegetarisch
Linsensuppe^{Snf,Sel,M,Soj,Ses,Ei} mit Gemüse
und Kartoffelwürfel
Brötchen^{G1}
Dessert: Eisbecher^M

Freitag:

vegetarisch
Maccaroniauflauf^{Ei,G1,Snf,Soj}
mit frischen Möhrenpommes
mit Sahnesauce^{M,G1} und Käse^M überbacken
Dessert: Quarkbällchen^{Ei,Erd,G,M,ME,Ses,Sf,Soj}

**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.

