



Speiseplan

Woche vom 22.6.-26.6.2026

Woche vom 29.6.-3.7.2026

Montag:

Wurstgulasch mit Putenfleisch^{Ei,M,G1,G3,SeI,4} Zwiebel-
Zwiebel-Paprikasauce und Nudeln^{Ei,G1,Snf,Soj}
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit Gemüsegulasch^{G1,Ei,M}

Montag:

2 Hähncheninnenfilets^{G1,Ei,M} mit Sahnesauce^M,
Nudeln und gemischtem Salat (Dressing^{Snf})
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit veget.Beilage^{G1,Ei}

Dienstag:

vegetarisch
Gnocchipfanne^{G1,Soj,Ei} mit Gemüse¹
Sahnesauce^M mit Kokos und Curry
Dessert: Schokopudding¹

Dienstag:

vegetarisch
Kartoffel-Blumenkohlauf^{Ei,M,G1,G3,SeI,4}
mit Käse^M überbacken
Dessert: Quark^M mit Erdbeeren

Mittwoch:

Putenschnitzel^{G1} mit Rahmsauce^{G1,M}
Reis und grüner Salat mit Dressing^{M,Snf}
Dessert: Miniwaffel^{G,Sf,Ei,M,Erd}
Für Vegetarier mit veget. Schnitzel^{G1,Ei,M}

Mittwoch:

Hähnchenkebab^{G1,Ei,M} mit Zaziki^M,
Reis und gemischtem Salat (Dressing^{Snf})
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit veget.Geschnetzeltem^{G1,Ei}

Donnerstag:

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

Donnerstag:

Backfischfilet^{G1,Ei,Soj,M}
mit Knoblauch-Kräuterdipp^M
Kartoffeln¹ buntes Gemüse¹
Dessert: Kuchen^{G,Sf,Ei,M,Erd}

Freitag:

vegetarisch
Möhreneintopf^{fG,Ei,Soj,M,SeI,Snf} mit Kartoffeln
Brot^G
Dessert: Quarkbällchen^{G1,Ei,M}

Freitag:

vegetarisch
Vorsuppe mit Nudeln und Gemüse^{G1,Ei,Soj,SeI,Snf,Ses,M}
Milchreis^M 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
Mensaverein Kamen e.V.

