

Speiseplan

Woche vom 16.11.-20.11.2026

Montag:

Hähnchen „Gärtnerin Art“ M,G1,Sel,Snf,Ses,Soj
mit Gemüse und Reis
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit Valess Geschnetzeltem G1,G4,Ei,M

Dienstag:

vegetarisch
4 Gemüsenuggets G1,G3,M
mit Rahmsauce Ei,G1,G3,M,Sel,Snf,Soj
Nudeln Ei,G1,Snf,Soj Salat M
Dessert: Gebäck G,Sf,Ei,M,Erd

Mittwoch:

4 Köttbular-Fleischbällchen Rind Ei,M,Sel,Snf,G1,G3
mit Champignonrahmsauce Ei,G3,M,Sel,Snf,G1
Kartoffeln 1 und Gewürzgurke 2,5,Snf
Dessert: Schokopudding M
Für Vegetarier mit 4 Gemüsebällchen Ei

Donnerstag:

Nudeln Ei,G1,Snf,Soj in Schinken-Käsesahnesauce Ei,G1,M,Sel,Snf,Soj (Putenschinken 2,3)
bunter Salat mit Dressing Snf
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit Gemüsestreifen Ei,G1,M,Sel,Snf,Soj

Freitag:

vegetarisch
Kartoffelsuppe **Ei,M,G1,G3,Sel**
mit Gemüse und Kartoffeln
Brot G
Dessert: Vanillejoghurt M mit Crumble G1,Soj

Woche vom 23.11.-27.11.2026

Montag:

vegetarisch
Nudeln G1,Ei,Soj,Snf
Linsen-Tomatensauce Ei,M,G1,Snf,Sel,Ses
bunter Salat mit Dressing M,Snf
Dessert: Obst

Dienstag:

Chicken Nuggets G1,G3,Ei,M,Sel
süß saure Sauce Ei,G3,M,Sel,Snf,G1
Reis 1,Salat M,Snf
Dessert: Kuchen Ei,Erd,G,M,ME,Ses,Sf,Soj
Für Vegetarier mit Gemüsenuggets Ei,M

Mittwoch:

Rindergulasch Ei,G1,Sel,Ses,Snf,Soj
mit Rotkohl und Klößen 1
Dessert: Apfelmus 3
Für Vegetarier mit veget. Gulasch Ei,G1,Sel,Ses,Snf,Soj

Donnerstag:

Fischfrikadelle G1,G2,G3,G4,Kr,Ei,M,Sel,Snf,F
mit Sauerrahmdipp M
Kartoffelpüree M,1 und Gemüse 1
Dessert: Obst
Für Vegetarier mit Gemüseschnitzel Ei,G1

Freitag:

vegetarisch
Kartoffelauflauf Ei,M mit Gemüse
mit Mozzarella M überbacken
Dessert: Eisbecher M

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.

