



# Speiseplan

Woche 5.10.- 9.10.2026

Woche 12.10.- 16.10.2026

Montag:

Puten-Bratwurst<sup>G,Ei,Soj,M,Sf,Sel,Snf,Ses</sup>  
Bratensauce<sup>Ei,M,G1,G3,Sel</sup>  
Broccoli-Blumenkohlgemüse<sup>1</sup> und Kartoffeln<sup>1</sup>  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit Gemüsestick<sup>G1,Ei,M</sup>**

Montag:

Hühnerfrikassee<sup>G1,G3,Ei,M,Sel</sup>  
Reis  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit veget. Einlage<sup>M,Ei</sup>**

Dienstag:

**vegetarisch**  
Rührei<sup>Ei,m</sup>  
Kartoffelpüree<sup>M,1</sup>  
Spinat<sup>1</sup>  
Dessert: Keksggebäck<sup>G,Sf,Ei,M,Erd</sup>

Dienstag:

**vegetarisch**  
Gemüsefrikadelle<sup>G1,Ei</sup>  
Paprikasahnesauce<sup>M,G1,Sel,Snf,Soj,Ses</sup>  
Nudeln<sup>1</sup> und Salat (Dressing<sup>Snf</sup>)  
Dessert: Kuchen<sup>G,Sf,Ei,M,Erd</sup>

Mittwoch:

Köfte<sup>G1,Ei,M</sup> (Rindfleisch) mit Zaziki<sup>M</sup>,  
Reis und gemischtem Salat (Dressing<sup>Snf</sup>)  
Dessert: Obst

Mittwoch:

3 Fischfiguren<sup>F,G1,Snf</sup> mit Remouladendipp<sup>M</sup>  
Kartoffeln<sup>1</sup> und Gemüse<sup>1</sup>  
Dessert: Fruchtojoghurt<sup>M</sup>  
**Für Vegetarier mit Gemüseschnitte<sup>G1,M</sup>**

Donnerstag:

**vegetarisch**  
Valess Schnitzel<sup>Ei,M</sup> mit Sauce<sup>G1,G3,Ei,M,Sel</sup>  
Nudeln<sup>1</sup> und Gemüse<sup>1</sup>  
Dessert: Apfelmus-Quark<sup>1,5</sup>

Donnerstag:

Rindergeschnetzeltes Stroganoff Art<sup>3,9</sup>  
Nudeln<sup>G1,Ei</sup> und grüner Salat<sup>M,Snf</sup>  
Dessert: Obst  
**Für Vegetarier mit veget. Geschnetzeltem<sup>M,G1,G4,Ei</sup>**

Freitag:

**vegetarisch**  
Möhreneintopf<sup>f,G,Ei,Soj,M,Sel,Snf</sup> mit Kartoffeln  
Bauernbrot<sup>G</sup>  
Dessert: Schokopudding<sup>M</sup>

Freitag:

**vegetarisch**  
Vorsuppe mit Fadennudeln<sup>G1,Ei,Soj,Snf</sup> und Gemüse  
Grießpudding<sup>M,Soj,G1</sup> mit Fruchtkompott<sup>3</sup>

**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.

