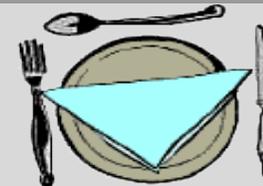




Realschule St. Martin - Angebot in der Mensa für die Zeit vom 07.08.-01.09.2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.-11.08.2023	Kiosk 1. Pause	Semmelknödel, Champignonrahmsauce,	Gemüsefrikadelle mit Bulgur und Tomatenzuccinisauce	Schweineschnitzel, Krokette, Erbsen-Möhren, Hollandaise	Rahmgeschnetztes mit Salzkartoffeln und Salat
	Keine Mensa	Seelachs im Backteig, Schmorkartoffeln, Kohlrabi	Gnocchis in Kräuterkäsesauce und Salat aus der Theke	Möhreneintopf (veget.)	Pizzabrötchen
		Aprikosen	Vanillepudding mit Streuseln	Apfel	Frisches Obst
14.-18.08.2023	Veget. Köttbullar mit Rahmsauce, Salzkartoffeln, Broccoli	Pizza Margarita	Rinderfrikadellen mit Stampfkartoffeln und Möhren	Schweinebraten mit Sauce, Spätzle und Rotkohl	Hähnchenschnitzel mit Rahmsauce und Krokette, Gemüse
	Schwedische Backkartoffeln mit Kräuterquark	Hähnchengeschnetztes mit Reis	Blumenkohlaler mit Gorgonzolasauce und Penne	Linseneintopf veget.	Reisgratin
	Pflaumen	Pfannekuchen mit Blaubeersauce	Nektarine	Himbeerquark	Frisches Obst
21.-25.08.2023	Schweineschnitzel mit Krokette, Möhren	Frische Bratwurst mit Stampfkartoffeln und Kohlrabi	Bratkartoffeln mit Spinat und Rührei	Kollegiumsausflug	Hamburger vegetarisch
	Reis mit Frühlingszwiebeln, Schafskäse, Sauce, Falafel	Frühlingsrollen (veget.) mit Chinakohlsalat	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Zimt und Zucker		Rindsgoulasch mit Nudeln
	Erdbeerjoghurt	Weintrauben	Donut		Quark mit Streuseln
28.08.-01.09.23	Hähnchensteak natur mit Schmorkartoffeln, ital Gemüse	Wrap veget. gefüllt	Rinderfrikadelle mit Gemüseris	Schnitzelchen vom Schwein mit Röstis und Möhren	Kasseler mit Spätzle und Rotkohl
	Tomatencremesuppe mit Griesklößchen	Käsespätzle mit Krautsalat	Gemüselasagne mit Erbsen, Möhren und Broccoli	Veget. Burger mit Tomate, Gurke, Dips	Gemüsebrätling mit Quarkdip
	Orangen	Quarkspeise	Vanillecreme mit Erdbeermark	Wassermelone	Joghurt mit Müsli
Kosten: Für 4,20€ je Tag gibt es im Abosystem eine „Eintrittskarte“ für die Mensa. Wer nicht das Abo-System gebucht hat, kann am Kiosk eine Tageskarte für 4,70€ kaufen.	<p>Was es mittags in der Mensa immer gibt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salatbar, wechselweise mit Eisbergsalat, Blattsalatmischung, Tomate, Gurke, Paprika, Möhren, Mais, Oliven Rotkohl, Krautsalat... • zu ergänzen mit: Croutons, Schafskäse, Pizzakäse, Thunfisch, Putenbrustwürfel, Mozzarella Cocktaildressing, Currysensdressing, dunkles und helles Balsamicodressing, Joghurtdressing • Nudelauswahl mit Käsesauce, Tomatensauce oder Ketchup • Mineralwasser <p>Jeder wird satt: Man kann immer nachholen... solange der Vorrat reicht</p>				<p style="text-align: center;">Guten Appetit! Auf ein gutes Gelingen freut sich das nette Team vom Partyservice Struckholt, Ahlen-Tönnishäuschen</p>