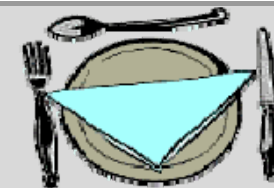




Realschule St. Martin - Angebot in der Mensa

für die Zeit vom 04.09.-29.09.2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
04.-08.09.2023	Frische Bratwurst mit Stampfkartoffeln, Erbsen und Möhren	Backfisch und ital. Nudelauflauf	Gemüseschnitzel an Rahmsauce mit Spätzle, Möhren	Gyros Schwein und/oder Hähnchen, Pommes, Salat	Ofenkartoffeln mit Zaziki, Krautsalat, Brot
	Spitzkohlgemüse, Champignons, Schmorkartöffelchen	Tellerkartoffelrösti mit Apfelsalat	Serbische Bohnensuppe (veg.) mit Brot	Paprikareisauflauf mit Käse überbacken	Schweinesteak mit Schmorkartöffelchen
	Pflaumen	Nusscreme	Beerenjoghurt	Pflaumen	Banane
11.-15.09.2023	Bulgur mit ital. Pfannengemüse und Joghurtdip	Schleifchennudeln an Gemüsebolognese, frischer Salat	1 Dönertasche mit Kraut, Tomate, Gurke, Eisberg, Joghurt, Hähnchenfleisch	Pestospaghetti mit frischem Salat aus der Theke	Ciabattaburger (Rindfleisch)
	Pizza Margarita	Heißwurst mit Kartoffelsalat	Broccolirahmsuppe mit Croutons	Hähnchensteak mit Rosmarinkartöffelchen und Broccoli	Kasseler, Rösti, Frischkäse, kleine Kartoffelchen, Möhren
	Apfel	Erdbeerquark	Birnen	Panna Cotta mit Erdbeermark	Weintrauben
18.-22.09.2023	Bratkartoffeln mit Rührei und Spinat	Rindsgoulasch mit Spätzle und Rotkohl	Hühnerragout mit Reis	Hühnersuppe mit Eierstich und Blumenkohl mit Brot	Kartoffelgoulasch mit Schmand
	Kartoffeltasche mit Sweet Chili Sauce	Pfannekuchen mit Zimt und Zucker	Gnocchis an Kräutersauce	Gemüseschnitzel, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kart.spalten	Schnitzel mit Pommes und Rahmsauce
	Schokoladenpudding mit Van.	Weintrauben	Quarkspeise mit Himbeeren	Pflaume	Vanillecreme mit Streuseln
25.-29.09.2023	Hähnchenschnitzel, Stampfkartoffeln, Erbse/Maisgemüse	Fladenbrotpizza als Margarita	Leberkäse mit Bratkartoffeln und Sauerkraut	Schweinerückenbraten mit Sauce und Klöße, Rotkohl	Hähnchenschnitzel mit Zitrone, Kroketten und Leipziger Allerlei
	Gemüsemaultaschen an Pilzrahmsauce	Kartoffelbroccoli-Gratin mit Falafel	Erbsensuppe mit / ohne Heißwurst	Blumenkohlaler. Stampfkartoffeln, geschmorten Zwiebeln	Reisgratin
	Pfirsichquark	Rote Grütze mit Vanilles.	Apfel	Stracciatellacreme	Frisches Obst
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.	Was es mittags in der Mensa immer gibt: • Salatbar, wechselweise mit Eisbergsalat, Blattsalatmischung, Tomate, Gurke, Paprika, Möhren, Mais, Oliven Rotkohl, Krautsalat... zu ergänzen mit: Croutons, Schafskäse, Pizzakäse, Thunfisch, Putenbrustwürfel, Mozzarella Cocktaildressing, Currysenfdressing, dunkles und helles Balsamicodressing, Joghurtdressing • Nudelauswahl mit Käsesauce, Tomatensauce oder Ketchup • Mineralwasser Jeder wird satt: Man kann immer nachholen... solange der Vorrat reicht				Guten Appetit! Auf ein gutes Gelingen freut sich das nette Team vom Partyservice Struckholt, Ahlen-Tönnishäuschen