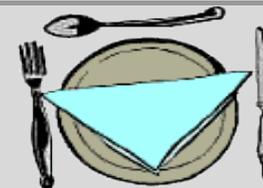




Realschule St. Martin - Angebot in der Mensa für die Zeit vom 03.03. – 28.03.2025



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.-07.03.2025	Rosenmontag	Schulfrei	Hähnchensteak überbacken, Schmorkartoffeln, Möhren	Rinderfrikadelle mit Stampfkartoffeln und Kohlrabi	Schweinebraten mit Spätzle und Rotkohl
			Tomatencremesuppe mit Reis	Gemüselasagne mit Erbsen, Möhren, Broccoli	Gemüsebrätlinge, Sour Creme
			Frisches Obst	Schokopudding, Vanillesauce	Joghurt mit Obst
10.-14.03.2025	Frische Bratwurst mit Stampfkartoffeln, Erbsen und Möhren	Backfisch und ital. Nudelsalat	Gemüseschnitzel an Rahmsauce mit Spätzle, Möhren	Gyros vom Schwein oder Hähnchen, Zaziki, Pommes, griech. Bauernsalat	Ofenkartoffeln mit Zaziki, Krautsalat, Brot
	Spitzkohlgemüse, Paprika, Champignons, Schmorkartoffelchen, Kräuterquark	Gemüserösti mit Kräuterquark und Curryreis	Moussaka vegetarisch	Paprikaschote vegetarisch gefüllt	Schnitzelchen mit Schmorkartoffeln und Gemüse
	Banane		Himbeerjoghurt	Milchreis	Frisches Obst
17.-21.03.2025	Italienischer Reisaufbau mit Zucchini, Möhren, Aubergine, Paprika mit Käse überbacken	Schleifchennudeln an Gemüsebolognese, frischer Salat aus der Theke	Dönertasche, Kraut, Tomate, Gurke, Eisberg, Joghurt, Hähnchenfleisch gefüllt	Pestospaghetti	Italienische Burger
	Pizza verschieden belegt mit Salami, Thunfisch, Margarita	Kartoffelcremesuppe mit Croutons	Pfannekuchen mit Zimt und Zucker	Hähnchensteak, ital. Pfannengemüse, Kartoffelchen	Fusili an Käseruccolasauce
	Apfel	Quarkspeise	Panna Cotta m. Erdbeermark	Frisches Obst	Mandarinenquark
24.-28.03.2025	Hähnchensteaks mit ital. Pfannengemüse, Kartoffelchen	Gemüseschnitzel an Rahmsauce mit Spätzle, Möhren	Backfisch mit Senfsauce, Salzkartoffeln, Gurkensalat	Schweineschnitzel mit Pommes, Erbsen und Möhren	Schweinefrikadelle, Nudelsalat
	Pestospagetti	Kleine Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	Tomatencremesuppe mit Griesklößchen	Falafel mit Reis, warmer Sweet Chili Sauce	Käsespätzle
	Milchreis	Apfel	Banane	Vanillepudding mit Streuseln	Obst
Kosten: Für 4,80€ je Tag gibt es im Abo-System eine „Eintrittskarte“ für die Mensa. Wer nicht das Abo-System gebucht hat, kann am Kiosk eine Tageskarte für 5,30€ 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, Currysens dressing, 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>Guten Appetit! Auf ein gutes Gelingen freut sich das nette Team vom Partyservice Struckholt, Ahlen-Tönnishäuschen</p>

