



Realschule St. Martin - Angebot in der Mensa für die Zeit vom 03.06.-28.06.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.-07.06.2024	Currywurst mit Pommes	Spätzle-Spinat-Auflauf	Frische Bratwurst (Schwein) Stampfkartoffeln und Kohlrabi	Spagetti an Gemüsebolognese	Kasseler mit Sauce und Salz- kartoffeln, Mischgemüse
	Spagetti an Tomatenzucchi- nisauce	Backfisch mit Salzkartoffelkar- toffel, Senfsauce, Gurkensalat	Frühlingsrollen (veget.) mit Chinakohlsalat	Pannekuchen mit Apfelmus	Falafel mit Kräuterdip
	Erdbeerjoghurt	Frisches Obst	Banane mit Schokosauce	Frisches Obst	Apfel
10.-14.06.2024	Putenschnitzel, Röstis, Möh- ren, Sauce Hollandaise	Rahmgeschnetzeltes (Hähn- chen) Reis, Erbsen-Mais	Lasagne mit Erbsen, Möhren, Broccoli vegetarisch	Schweinegulasch mit Salzkar- toffeln, Blumenkohl	Hähnchensteak, Tomatensauce mit Rosmarinkartöffelchen
	Gemüse Eintopf	Kartoffelsuppe mit Croutons	Gemüsefrikadelle, Rahmsau- ce, Salzkartoffeln, Blumenkohl	Spargelcremesuppe mit Schnittlauch	Dampfnudeln mit Vanillesauce
	Quark mit Mandarinen	Quarkspeise	Rote Grütze	Frisches Obst	Apfel
17.-21.06.2024	Hähnchenschnitzel, Sauce, Kroketten, Erbsen, Möhren	Schweineschnitzel mit Kartof- felgratin, Leipziger Allerlei	Seelachs mit Knusperpanade, Salzkartoffeln, Senfsauce und gelber Bohnensalat	Putenschnitzel mit Curry- sauce, Bulgur und Broccoli	
	Schwedische Backkartoffeln mit Kräuterquark und Salat	Veget. Burger: Salat, Tomate, Gurke, Snackdressing Ketchup	Gemüsereispfanne, Paprika, Zucchini, Möhren, Frühlings- zwiebeln (nicht überbacken)	Reis-Falafel-Gratin	Keine Mensa - kein Kiosk
	Quarkspeise mit Streuseln	Karamellcreme	Apfelmus	Griespudding	
24.-28.06.2024	Kartoffeltaschen mit Frischkä- se gefüllt	Chili con carne, Salzkartoffeln und Möhren	Gyros vom Hähnchen, Zaziki, Rosmarinkartoffeln, Krautsalat	Rinderfrikadelle mit Bratkar- toffeln, Erbsen und Möhren	
	Backfisch mit Bratkartoffeln und Blumenkohl mit Brösel	Nudeln in Gemüsesauce	Gemüserösti mit Bärlauchdip	Blumenkohlschnitzel mit Gnocchis und Käsesauce	Keine Mensa - kein Kiosk
	Orangen	Wackelpudding, Vanillesauce	Apfel	Schokopudding	
Kosten: Für 4,80€ je Tag gibt es im Abosystem eine „Eintrittskarte“ für die Mensa. Wer nicht das Abo-System gebucht hat, kann am Kiosk eine Tageskarte für 5,30€ kaufen.	Was es mittags in der Mensa immer gibt: <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, Currysenfdressing, dunkles und helles Balsamicodressing, Joghurtdressing • Nudelauswahl mit Käsesauce, Tomatensauce oder Ketchup • Mineralwasser 				Guten Appetit! Auf ein gutes Gelingen freut sich das nette Team vom Partyservice Struckholt, Ahlen- Tönnishäuschen