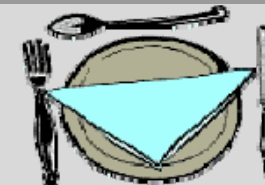




## Realschule St. Martin - Angebot in der Mensa für die Zeit vom 02.09.-27.09.2024



|   | Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>02.-06.09.2024</b>   | Frische Bratwurst mit Stampfkartoffeln, Erbsen und Möhren   | Backfisch und ital. Nudelauf-<br>lauf                     | Gemüseschnitzel an Rahm-<br>sauce mit Spätzle, Möhren                           | Gyros v. Schwein und/oder<br>Hähnchen mit Pommes, Salat     | Ofenkartoffeln mit Zaziki,<br>Krautsalat, Brot   |
|   | Spitzkohlgemüse mit Paprika,<br>Champignons, Schmorkartöf-<br>felchen, Kräuterquark   | Tellerkartoffelrösti mit Apfel-<br>mus                    | Serbische Bohnensuppe<br>(veg.) mit Brot  | Paprikareisauflauf mit Käse<br>überbacken                   | Schweinesteak mit Schmorkar-<br>töfelchen  |
|   | Pflaumen  | Nusscreme   | Beerenjoghurt   | Pflaumen  | Banane   |
| <b>09.-13.09.2024</b>   | Bulgur mit ital. Pfannengemü-<br>se und Joghurtdip  | Schleifchennudeln an Gemü-<br>sebolognese, frischer Salat | 1 Dönertasche mit Kraut,<br>Tomate, Gurke, Eisberg,<br>Joghurt, Hähnchenfleisch |   | Ciabattaburger (Rindfleisch)   |
|   | Pizza Margarita   | Heißwurst mit Kartoffelsalat                              | Broccolirahmsuppe mit<br>Croutons   | Fortbildungstag des Kollegiums-<br>unterrichtsfrei          | Kasseler mit Rösti Frischkäse,<br>kleine Kartoffelchen, Möhren   |
|   | Apfel   | Erdbeerquark  | Birnen  |   | Weintrauben  |
| <b>16.-20.09.2024</b>   | Bratkartoffeln mit Rührei und<br>Spinat   | Rindsgulasch mit Spätzle und<br>Rotkohl                   | Hühnerragout mit Reis   | Hühnersuppe mit Eierstich<br>und Blumenkohl mit Brot        | Kartoffelgulasch mit Schmand   |
|   | Kartoffeltasche mit Sweet<br>Chili Sauce  | Pfannekuchen mit Zimt und<br>Zucker                       | Gnocchis an Kräutersauce  | Gemüseschnitzel Paprika-<br>Zucchini, Kartoffelspalten      | Schnitzel mit Pommes und<br>Rahmsauce  |
|   | Schokoladenpudding mit Van.   | Weintrauben   | Quarkspeise mit Himbeeren<br>und braunem Zucker                                 | Pflaume   | Vanillecreme mit Streuseln   |
| <b>23.-27.09.2024</b>   | Hähnchenschnitzel, Stampf-<br>kartoffeln Erbse/Maisgemüse   | Fladenbrotpizza als Margarita                             | Leberkäse mit Bratkartoffeln<br>und Sauerkraut                                  | Schweinerückenbraten mit<br>Sauce und Klöße, Rotkohl        | Hähnchenschnitzel mit Zitrone,<br>Kroketten und Leipziger Allerlei   |
|   | Gemüsemaultaschen an<br>Pilzrahmsauce   | Kartoffelbroccoli-Gratin mit<br>Falafel                   | Erbsensuppe mit / ohne<br>Heißwurst   | Blumenkohltaler, Stampfkar-<br>toffeln, geschmorte Zwiebeln | Reisgratin   |
|   | Pfirsichquark   | Rote Grütze mit Vanillesoße                               | Apfel   | Stracciatellacreme  | Frisches Obst  |
| <b>Kosten:</b><br>Für 4,80€ je Tag gibt<br>es im Abosystem eine<br>„Eintrittskarte“ für die<br>Mensa. Wer nicht das<br>Abo-System gebucht<br>hat, kann am Kiosk<br>eine Tageskarte für<br>5,30€ kaufen. | <b>Was es mittags in der Mensa immer gibt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salatbar, wechselweise mit Eisbergsalat, Blattsalatmischung, Tomate, Gurke, Paprika, Möhren, Mais, Oliven Rotkohl, Krautsalat...</li> <li>• zu ergänzen mit: Croutons, Schafskäse, Pizzakäse, Thunfisch, Putenbrustwürfel, Mozzarella Cocktaildressing, Currysenfdressing, dunkles und helles Balsamicodressing, Joghurtdressing</li> <li>• Nudelauswahl mit Käsesauce, Tomatensauce oder Ketchup</li> <li>• Mineralwasser</li> </ul> |   |   |   | <b>Guten Appetit!</b><br>Auf ein gutes Gelingen<br>freut sich das nette<br>Team vom Partyservice<br>Struckholt, Ahlen-<br>Tönnishäuschen |

