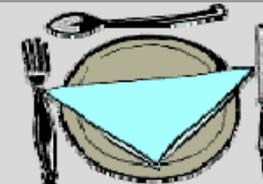




Realschule St. Martin - Angebot in der Mensa für die Zeit vom 06.01. - 31.01.2025



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06.-10.01.2025		Hähnchensteak mit Gorgonzolasauce und Reis	Gyros vom Schwein, Zaziki, Krautsalat, Rosmarinkartoffeln	Cevapcici (Schwein/Rind), Butterreis mit Mais, Erbsen	Hähnchenschnitzel mit Pommes und Möhren
	Ferien	Gemüseröstis mit Kräuterquark	Sauerkrautauflauf (auf Stampfkartoffeln) (veget.)	Bratkartoffeln mit Rührei	Pfannekuchen mit Apfelmus
		Quarkspeise	Orangenspalten	Vanillepudding	Quark mit Beerenobst
13.-17.01.2025	Currywurst mit Pommes	Falafel mit Schmorkartoffeln und Broccoli	Frische Bratwurst mit Stampfkartoffeln und Rosenkohl	Hähnchengeschnetzeltes mit Röstitaler und Broccoli	Fischstäbchen mit Spinat und Bratkartoffeln
	Tomatensuppe mit Reis	Kartoffelgemüsegratin	Pfannekuchen mit Zimt und Zucker	Semmelknödel mit Pilzragout	Nudeln mit Gemüsebolognese
	Erdbeerjoghurt	Birne	Quark mit Himbeeren	Mandarinen	Frisches Obst
20.-24.01.2025	Backfisch mit Schmorkartoffeln und Blumenkohl	Pizza Margarita	Putensteaks mit Rahmsauce und Salzkartoffeln	Schweinerückensteak mit süßsaurer Sauce mit Reis	Pizza Margarita
	Spätzle mit Käsesauce und Röstzwiebeln	Chinesische Paprikapfanne	Spinatlasagne	Kartoffelgulasch	Schnitzel mit Sauce Bernaise, Kroketten, Erbsen/Möhren
	Ananasquark	Frisches Obst	Vanillepudding	Frisches Obst	
27.-31.01.2025	Rinderfrikadellen mit Stampfkartoffeln und Möhren	Hähnchensteaks an Gemüsesauce, Schmorkartoffelchen	Schweinegulasch, Reis, Butterböhnchen	Gemüseschnitzel an Rahmsauce, Salzkartoffeln, Möhren	Schweineschnitzel mit Bratkartoffeln, Erbsen
	Kartoffelspalten, Kräuterquark	Vollkornspagetti mit Pesto	Kartoffelsuppe mit Brot	Gemüseburger	Frühlingsrollen vegetarisch
	Schokoladencreme	Apfel	Quark mit Beeren	Birne	Wackelpudding mit Vanillesoße
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.	<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, Currysenfdressing, 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>