



# SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

45. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
<b>Montag</b> 04/11/2024	Putengyros in Knoblauch-Schmandsauce (g,i,j), Parboiled Reis, Krautsalat (Essig-Öl-Dressing) (3)	Gnocchi (aSp,c), Frischkäsesauce (g), Brokkoli natur	Salatteller Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Krautsalat - (Essig-Öl-Dressing) (3)	Apfelkompott (Bio)
<b>Dienstag</b> 05/11/2024	Seelachs mit Kräuterkruste (aW,d), Pommes frites, Blumenkohl, Rahmsauce (g)	Reibekuchen (aW,aH,c,i), Apfelmus	Mexik. Salatteller: Blattsalat, Couscous mit gebr. Rinderhackfleisch, Mais und Kidneybohnen, Gurke, Tomate und Tomatenmark (aW,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g),	Bunter Rohkostsalat (Karotten, Weißkohl, Radieschen; Essig-Öl)(i,j)	Zitronencreme (f,g)
<b>Mittwoch</b> 06/11/2024	Chili con carne (Rinderhackfleisch, Tomate, Mais, Bohnen)(i) (i), Schmanddip (g), Parboiled Reis	Penne-Spinatauflauf mit Gouda überbacken (aW,c,g,1,2), Basilikumrahmsauce (g)	Salatteller Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken und Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Eisbergsalat, Joghurdressing (g)	Hausgebackener Nusskuchen (aW,c,g,h)
<b>Donnerstag</b> 07/11/2024	Hähnchenrahmgeschnetzeltes (g), Spätzle (aW,c)	Vegetarisches Knusperschnitzel (aW,aG,f), Kartoffelpüree (g), Rahmmöhrrchen (g)	Bunter Salat mit Mozzarellabällchen, Cherrytomaten und Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Gurkensalat mit saurer Sahne und Dill (g)	Birnenquark (g)
<b>Freitag</b> 08/11/2024	Pürierte Kartoffel-Gemüsesuppe (g,i), Geflügelbockwurst (aW,i,1,2,3,4,7), Aubergine-Hausbrötchen (aW)	Vegetarische Maultaschen (aW/c/g/i), Gemüse-Tomatensauce (i)	Asia-Salatteller veget. mit Kokosreis, Pak Choi, Blattsalat, Tomate und Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Möhren-Kohlrabi-Rohkostsalat	Johannisbeerjoghurt mit - Apfelwürfeln (g)
 DE-ÖKO-039 Kontrollstelle	Wir sind biozertifiziert durch die Gesellschaft für Ressourcenschutz (GfRS). Folgende Zutaten verwenden wir ausschließlich in Bio-Qualität: Salzkartoffeln, Pellkartoffeln,				 DE-ÖKO-039 Kontrollstelle