



SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

11. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 10/03/2025	Hackfleischbällchen (Geflügel) (aW,c,g,j), Champignonrahmsauce (g), Parboiled Reis	Kleine Backofenkartöffelchen, Kräuterdip (g), grüne Böhnchen	Salatteller Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Blumenkohl-Kichererbsensalat mit Kräuter dressing	Nussjoghurt (g,hH)
Dienstag 11/03/2025	Bunter Nudelauf mit Gemüse und Schinken (Geflügel) und Käse überbacken (aW,c,g,1,2), Rahmsauce (g)	Frühlingsgemüse (Möhren, Kohlrabi, Erbsen), Rahmsauce (g), Kartoffelpüree (g)	Mexikanischer Salatteller: Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais und Kidneybohnen, Gurke, Tomate und Tomatenmark (aW,j),	Eisbergsalat, Vinaigrette (j)	Vanille-Milchpudding (g)
Mittwoch 12/03/2025	Vegetarisches Knusprschnittzel (aW,aG,f), Kartoffel-Erbsenpüree (g), braune Rahmsauce (g)	Italienischer Nudelsalat mit getrockneten Tomaten-Pesto (aW,g,h,3), Mozzarellabällchen (g), Gurkenstücke	Salatteller Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken und Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl:	Gurkenstücke, Kräuterquark (g)	Mandarinenquark (g)
Donnerstag 13/03/2025	Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) (aW,f,k), Penne-Nudeln (aW)	Kartoffelröstinchen, Rahmspinat (g)	Bunter Salat mit Mozzarellabällchen, Cherrytomaten und Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Grüner Salat, Sauerrahmdressing (g)	Hausgebackener Schokoladenkuchen (aW,c,g,h)
Freitag 14/03/2025	Cannelloni mit Rindfleischfüllung, mit Tomaten und Käse überbacken (aW,aD,c,g,i,1)	Tomaten-Gemüsesuppe (Zucchini, Paprika, Aubergine) (i), Aubergine-Hausbrötchen (aW,aG)	Asia-Salatteller vegetarisch mit Kokosreis, Pack Chio, Blattsalat, Tomate und Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Bunter Bauernsalat (Tomate, Gurke, Paprika, Essig-Öl)	Bananencreme (f,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	