



SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

12. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 17/03/2025	Falafel (Kichererbsenbällchen) (aW,c,f,g,i,j), Joghurt-Gemüsedip (g), Vollkornreis	Gnocchi (aSp,c), Ratatouille (Tomaten-Paprika-Zucchini ragout) (i), geriebener Gouda (g,1,2)	Salatteller Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Gurkensalat mit Vinaigrette (j)	Pfirsich- Orangencreme (f,g)
Dienstag 18/03/2025	Paniertes Seelachsfilet (aW,c,d,g,i,j), pürierte italienische Gemüsesauce (i), Kartoffelpüree (g)	Quarkkeulchen (aW,c), warme Beeren-Kirschgrütze	Mexikanischer Salatteller: Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais und Kidneybohnen, Gurke, Tomate und Tomatenmark (aW,j),	Möhren-Apfelsalat (Essig-Öl)	Schoko- milchpudding (g)
Mittwoch 19/03/2025	Aprikosen-Hähnchencurry mit Kokosmilch, Gemüse und Kichererbsen (f,g,i,j), Parboiled Reis	Kartoffel-Gemüsepuffer (aW,c,3), Möhrengemüse, Rahmsauce (g)	Salatteller Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken und Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl:	Eisbergsalat, Petersilien- dressing	Hausgebackener Apfel-Rührkuchen (aW,c,g,h)
Donnerstag 20/03/2025	Pizza Margherita (aW,g,1)	"Chili-Cheese-Pommes" mit Cheddar-Sauce (g,1) und (für die Mutigen) Jalapeno-Scheiben, Leipziger Allerlei (Erbsen, Möhren, Spargel)	Bunter Salat mit Mozzarellabällchen, Cherrytomaten und Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Römersalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumen- kernen, Essig-Öl-Dressing	Kirschquark (g)
Freitag 21/03/2025	Nudel-Gemüsesuppe (aW,c,i,j), Geflügelbockwurst (Scheiben) (i,2,3,7), Mehrkornbaguette (aW,aG,aH,aR,k)	Kartoffelgratin mit Käse überbacken (g,1), Kohlrabisalat mit Sauerrahmdressing (g)	Asia-Salatteller vegetarisch mit Kokosreis, Pack Chio, Blattsalat, Tomate und Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Kohlrabisalat mit Sauerrahm- dressing (g)	Naturjoghurt mit Rohrzucker (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