

SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

40. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 29/09/2025	Geflügelbockwurst (Scheiben) (i,2,3,7), Gabelspaghetti (aW,c), Tomatensauce (i)	Curry aus roten Linsen mit Kokosmilch (aW,f,g,i,j), Vollkornreis	Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Rotkohlsalat mit Apfel und Sonnenblumenkernen (8)	Grießpudding (aW,g)
Dienstag 30/09/2025	Gebratenes Hähnchenbrustfilet, Thai-Gemüsesauce (f,g,i,j), Parboiled Reis	Kartoffel- Möhrengatin mit Käse überbacken (g,1), Kräutersauce (g)	"Mexiko" Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais, Kidneybohnen, Gurke, Tomate (aW,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g),	Kohlrabirohkostsalat mit Schmandsauce (g)	Himbeerjoghurt (g)
Mittwoch 01/10/2025	Köttbullar (Geflügelhackbällchen) (aW,c,g,j), braune Rahmsauce (g), Kohlrabi, Kartoffelpüree (g)	Cremige Kichererbsen-Gemüsesuppe mit Blumenkohl, Kohlrabi und Kartoffeln (g,i), Aubergine-Hausbrötchen (aW,aG)	Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken, Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g),	Blattsalat, Balsamicodressing (j,l,5)	Birnenkompott
Donnerstag 02/10/2025	Backfisch (Seelachs) (aW,c,d,g,j), Gemüse-Remoulade (mit Gurke, Mais und Möhren) (aW,c,g,j,1,8), Kartoffelwedges (aW)	Couscous-Salat mit Kichererbsen, Tomate, Gurke (aW,i,j), Kräuterdip (g), Baguette (aW)	"Italia" Mozzarellabällchen, Cherrytomaten, Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Gurkenstücke, Kräuterdip (g)	Ananasquark (g)
Freitag 03/10/2025		Käsespätzle (mit Zwiebeln) (aW,c,f,g,1,2), überbackene Tomaten (1)(c,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					