

SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

41. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 06/10/2025	Putengulasch (g,i), Spätzle (aW,c), Brokkoli natur	Vegetarische Maultaschen (aW,c,g,i), Tomatenrahmsauce (g,i)	Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Rote-Beete Salat (Essig-Öl) (j,8)	Panna Cotta-Pudding (g)
Dienstag 07/10/2025	Cevapcici (Geflügel) (aW,c,g,i,j), Schaschliksauce (i,j), Parboiled Reis	Kürbis-Kartoffelsuppe (püriert) (g,i), Aubergine-Hausbrötchen (aW,aG)	"Mexiko" Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais, Kidneybohnen, Gurke, Tomate (aW,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g),	Möhren-Maissalat mit Honig-Senfdressing (j)	Naturjoghurt mit Rohrzucker (g)
Mittwoch 08/10/2025	Tortellini mit Rindfleischfüllung (aW,c,g), Frischkäse-Kräutersauce (g)	Milchreisauflauf (c,g), Birnenkompott, Zimtucker	Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika,Tomaten, Gurken, Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g),	Eisbergsalat mit Mais und Karotten, Joghurtdressing (g)	Blaubeerquark (g)
Donnerstag 09/10/2025	Kartoffeln und Möhren untereinander (g) (g), Hähnchenbrust in Kräutermarinade	Türkische rote Linsensuppe (püriert) (i,j), Petersilien-Zitronen-Joghurt dip (g), Vollkornbrötchen (aW)	"Italia" Mozzarellabällchen, Cherrytomaten, Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Gurkensalat mit saurer Sahne und Dill (g)	Pflaumen-Zimtcreme (f,g)
Freitag 10/10/2025	Fischstäbchen (Seelachs) (aW,d), Kartoffelpüree (g), Erbsen, Zitronensauce (g)	Kartoffel-Frischkäsetasche (g), Rahmspinat (g)	"Asia" Kokosreis, Pak Choi, Blattsalat, Tomate, Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Bunter Bohnensalat mit Paprika, Gurke, Tomate und klarem Kräuterdressing	Orangenjoghurt (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