



SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

11. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 09/03/2026	No-Chicken-Nuggets (vegetarisch) (aW,c,f), Möhrchen, Rahmsauce (g), Kartoffeln	Blumenkohl-Mais-Curry (aW,c,g,i,j), Parboiled Reis	Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Rote Beete-Apfel-Salat (8)	Türkischer Joghurt mit Honig (g)
Dienstag 10/03/2026	Schwäbisches Linsengemüse (i,j), Spätzle (aW,c), Wiener Würstchen (Geflügel) (i,2,3,7)	Vegetarisch gefüllte Cannelloni mit Tomaten und Käse überbacken (aW,c,g,i)	"Mexiko" Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais, Kidneybohnen, Gurke, Tomate (aW,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g),	Spitzkohlsalat mit Schmand, Möhre und Apfel (g)	Gelbe Grütze
Mittwoch 11/03/2026	Orientalischer Rindfleischtopf mit Hackfleisch, Paprika, Bohnen und Apfelwürfeln (i,j), Gewürz-Naturreis (j)	Kaiserschmarrn (aW/c/g) (a,c,g), Pflaumenkompott, Vanillesauce (kalt) (g,1)	Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken, Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g),	Möhrensalat mit Honig und Zitrone	Hausgebackener Marmorkuchen (aW,c,g,h)
Donnerstag 12/03/2026	Geflügel-Wurstgulasch (aSp,c,i,j,2), Fusilli-Nudeln (aW)	Kartoffel-Erbsen-Tortilla (c,g,i,j), Tomaten-Salsadip	"Italia" Mozzarellabällchen, Cherrytomaten, Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Chinakohlsalat, Cocktaildressing (aW,c,g,j,1,2,8)	Orangenquark (g)
Freitag 13/03/2026	Eier-Omelette (c,g), Rahmspinat (g), Kartoffelpüree (g)	Jambalaya Kreolischer Gemüsetopf mit Linsen und frischen Kräutern (i,j), Fladenbrot (aW,aG,k)	"Asia" Kokosreis, Pak Choi, Blattsalat, Tomate, Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Bunter Rohkostsalat (Karotten, Weißkohl, Radieschen; Essig-Öl) (i,j)	Cookiecreme (aW,c,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