



# SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

12. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
<b>Montag</b> 16/03/2026	Rindfleisch-Kidneybohnen-Bolognese (i,j), Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung (aW,c,f,g)	Germknödel (aW), Vanillesauce (kalt) (g,1), Kirschkompott	Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	American Coleslaw (Krautsalat) mit Crème Fraîche (c,g,i,j,1,8)	Mango-Vanillejoghurt (g,1)
<b>Dienstag</b> 17/03/2026	Fischstäbchen (Seelachs) (aW,d), Erbsen-Rahmsauce (g), Vollkornreis	Ofengemüse mit Kartoffeln, Karotten, Kürbis und Feta (g,i), Erbsen-Hummus (g,k)	"Mexiko" Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais, Kidneybohnen, Gurke, Tomate (aW,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g),	Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter-dressing (g)	Schoko-Powermus (g)
<b>Mittwoch</b> 18/03/2026	No Chicken-Burger (mit Veggie-Schnitzel, Salat, Tomate, Gurke, Ketchup, Mayo und Röstzwiebeln) (aGHW,c,g,f,k,i,j,1,2,3,8), Kleine Backofenkartoffelchen	Hausgemachte Kidneybohnen-Sticks (aW,c,i,j), Rahmspinat (g)	Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken, Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g),	Gestiftelter Gurkensalat mit Vinaigrette (j)	Bananenquark (g)
<b>Donnerstag</b> 19/03/2026	Blumenkohl, Kicher-Bohnen-Kartoffelpüree (g), Schinken-Sahnesauce (Geflügel) (g,2,3)	Gemüsedino (vegetarischer Bratling) (aW,aR,c,i,k), Tomaten-Riccotasauce (g,i), Makkaroni (aW)	"Italia" Mozzarellabällchen, Cherrytomaten, Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder Balsamicodressing (5)(j,l)	Kichererbsensalat mit Gurke und Tomate (j)	Hausgebackener Zitronenkuchen (aW,c,g,h)
<b>Freitag</b> 20/03/2026	Erdnusshähnchen mit Gemüse (e,g,i,j), Parboiled Reis	Bohnenpotp aus weißen und roten Bohnen mit Süßkartoffel	"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)	Blattsalat, Orangendressing	Himbeer-Buttermilchdessert (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