SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

47. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 18/11/2024	Falafel (Kichererbsenbällchen) (aW,c,f,g,i,j), Joghurt-Gemüsedip (g), Parboiled Reis	Schupfnudeln (aW,c), Käsesauce (g,1), Romanesco	Salateller Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Gurkensalat (j)	Kokos-Orangencreme (f,g)
Dienstag 19/11/2024	Paniertes Seelachsfilet (aW,c,d,g,i,j), italienische Gemüsesauce (i), Kartoffelpüree (g)	Grünkern-Käse-Medaillon (aDW/c/f/g/i/j), Kürbis und bunte Möhrchen, Rahmsauce (g)	Mexikanischer Salatteller: Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais und Kindneybohnen, Gurke, Tomate und Tomatenmark (aW,j),	Möhren-Apfelsalat (Essig-Öl)	Gelbe Grütze
Mittwoch 20/11/2024	Aprikosen-Hühnchencurry mit Kokosmilch, Gemüse und Kichererbsen (f,g,i,j), Parboiled Reis	Kartoffelgratin mit Käse überbacken (g,1), Kohlrabisalat mit Sauerrahmdressing (g)	Salatteller Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika,Tomaten, Gurken und Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl:	Kohlrabisalat mit Sauerrahm-dressing (g)	Hausgebackener - Apfel-Rührkuchen (aW,c,g,h)
Donnerstag 21/11/2024	Cannelloni mit Rindfleischfüllung, mit Tomaten und Käse überbacken (aW,aD,c,g,i,1)	Pancakes (aW,c,g,h), Ahornsirup-Apfelkompott	Bunter Salatmit Mozzarellabällchen, Cherrytomaten und Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Rotkohlsalat mit Apfel und Sonnenblumen-kernen (8), Essig-Öl-Dressing	Kirschquark (g)
Freitag 22/11/2024	Klare Gemüsesuppe (i), Hörnchennudeln (aW/c), Geflügelbockwurst (Scheiben) (i,2,3,7), Aubergine-Hausbrötchen (aW)	Kartoffel-Gemüsepuffer (aW,c,3), Möhren, Käsesauce (g,1)	Asia-Salatteller vegetarisch mit Kokosreis, Pack Chio, Blattsalat, Tomate und Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurtdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Eisbergsalat, Petersiliendressing	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