

SPEISEPLAN

Gesamtschule Lindenthal

48. KW	Menü 1	Menü 2 vegetarisch	Salatteller	Salat	Dessert
Montag 25/11/2024	Rahmiges Rinderragout mit Gemüse (g,i,j), Kartoffeln	Italienische Linsensuppe mit Tomaten (i), Vollkornbrötchen (aW)	Salatteller Thunfisch-Tortelloni (Ricotta-Spinat)-Salat mit Erbsen, Gurkenwürfeln und Kräutervinaigrette (aW,c,d,g,j), Brötchen (aW,3)	Blumenkohl-Kichererbsensalat mit Kräuterdressing	Schoko-Milchpudding (g)
Dienstag 26/11/2024	Gemüsebällchen (mit Erbsen, Mais, Möhren) (c), Rahmsauce (g), frisches Kartoffelpüree (g)	Nudelauflauf mit Tomate und mediterranem Gemüse, mit Mozzarella überbacken (aW,c,g,i,j), Tomatensauce (i)	Mexikanischer Salatteller: Blattsalat, Couscous mit gebratenen Rinderhackfleisch, Mais und Kidneybohnen, Gurke, Tomate und Tomatenmark (aW,j),	Grüne Bohnen-Salat mit Schmanddressing (g)	Vanille-Birnenquark (g)
Mittwoch 27/11/2024	Gebratenes Hähnchenbrustfilet, Parboiled Reis, Ajvar-Paprika-Frischkäsesauce (g,i)	Quarkkeulchen (aW,c), warme Beeren-Kirschgrütze	Salatteller Hähnchenschnitzel mit buntem Blattsalat, Paprika, Tomaten, Gurken und Krautsalat (aW,c,g,3), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl:	Blattsalat, Vinaigrette (j)	Hausgebackener Möhren-Haselnuss-Kuchen (aW,c,g,h)
Donnerstag 28/11/2024	Tortellini Spinat-Ricotta (aW,c,g,i), Schinken-Sahnesauce (Geflügel) (g,2,3)	Chili sin carne mit Soja, Mais, Kidney-Bohnen und Paprika (f,i,j), Bulgur (aW), geriebener Gouda (g,1,2)	Bunter Salat mit Mozzarellabällchen, Cherrytomaten und Basilikum (g), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Möhrensticks, Kräuterdip (g)	Rote Grütze
Freitag 29/11/2024	Pellkartoffeln, Kressequark (g), Gurken-Dillsalat (Essig-Öl) (j)	Winter-Gemüsesuppe (Möhren, Lauch, Pastinaken, Süßkartoffeln, püriert) (g,i), Aubergine-Hausbrötchen (aW)	Asia-Salatteller vegetarisch mit Kokosreis, Pack Chio, Blattsalat, Tomate und Gurken (aW,f,j), Brötchen (aW,3), Dressing nach Wahl: Joghurdressing (g), Vinaigrette (j) oder	Gurken-Dillsalat (Essig-Öl) (j)	Zitronencreme (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