



4-Wochen-Musterspeiseplan (DGE-konform)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Putenschnitzel, Tomaten-Kräutersugo mit spanischem Grill- Pfannengemüse und Basmatireis	Quinoa-Linsen- Kräuterpfanne, gemischter Salat, - Joghurt mit Waldfrucht	Kartoffel-Gemüse-Auflauf Gärtnerin, Paprika-Mais-Gurken- Salat	Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree - Birne	Fischpfanne Kreta mit Bandnudeln und Kurkumasauce
Woche 2	Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat - Weintrauben	Karottencremesuppe, Schweinegeschnetzeltes Züricher Art mit Ratatouille und Salzkartoffeln	Gemüselasagne - Milchreis mit Zimt	Bami-Goreng - Fruchtjoghurt	Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Linsensalat mit Feta - Apfelsaftschorle
Woche 3	Kartoffelgratin Dauphinois mit Bauernsalat - Banane	Bulgur Gemüsepfanne, - Obstsalat mit Vanillesauce	Fit-Pizza Margherita, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Rohkost-Sticks mit Tomaten-Dip, Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Lachs in Sauce, Broccoli mit Mandeln, Salzkartoffeln
Woche 4	Fischragout in Senfsauce mit Lauchgemüse und Salzkartoffeln - Pudding Karamell	Tomatensalat mit Balsamico Dressing, Quinoa-Süßkartoffeln mit Ananas und Kokos-Currysauce	Couscous Pfanne - Kiwi	Raviolini Gemüse Dal, - Apfelmus	Putengulasch auf Tomaten-Lauch-Gemüse mit Kartoffelspalten, Kopfsalat mit Joghurt-Dressing

Alle grün markierten Speisen sind durch die Hochschule Fulda mit dem Siegel „whatsEAT – Markenzeichen für gute Schulverpflegung“ zertifiziert