



## 4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>					
Menü 1	Putenschnitzel natur mit Vollkornreis und Rahmsauce, Endiviensalat mit Joghurtdressing  Mini-Dampfnudel mit Vanillesauce	Vollkornortellini/Tortellini Tricolore Formaggio mit Tomatenrahmsauce; Bunter Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Kartoffelgratin mit bunter Gemüseauswahl Pflücksalat mit Mozzarellakugeln und Balsamicodressing  Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Bami-Goreng; Süß-saurer Bohnensalat mit Kräutern der Saison	Fischfilet mit Kräutermarinade an Tomatenkräutersugo, im Reisbett, Gemüsesticks mit Joghurdip  Tafelbirne
Menü 2	Vegetarisches Schnitzel mit Rahmsauce. und Basmatireis; Endiviensalat mit Joghurtdressing  Mini-Dampfnudel mit Vanillesauce	Hühnersuppentopf mit Gemüseeinlage, Vollkornbrötchen	FitPizza mit Rindersalami Pflücksalat mit Mozzarellakugeln und Balsamicodressing  Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Putengulasch mit Butterbohnen und Serviettenknödel	Gemüsemaultaschen mit Tomatenkräutersugo Gemüsesticks mit Joghurdip  Tafelbirne
<b>Woche 2</b>					
Menü 1	Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat  „Panna Cotta“ auf Fruchtspiegel	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Gemüse der Saison und Kartoffelrösti	Gemüselasagne an Spinatsauce dazu Salat der Saison  Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	Gnocchi in Tomaten-Kräutersauce gemischter Sala mit Joghurtdressing	Ofenkartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Linsensalat mit Feta  Weintrauben
Menü 2	Blumenkohlkäsemedaillon mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat  „Panna Cotta“ auf Fruchtspiegel	Karottencremesuppe Lahmacun (vegan) mit bunter Gemüse-Krautsalatfüllung	Putencurry mit Vollkornreis und Salat der Saison  Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	„Capeletti“ Italienische Nudeltaschen mit Pilzfüllung auf Gemüsebett	Rinderhacksteak „Bifteki“ mit Kräuter-Gurken-Quark, Linsensalat mit Feta  Weintrauben

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



## 4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 3</b>					
Menü 1	Bulgur-Gemüsepfanne mit Salat der Saison	Kartoffelgratin „Dauphinois“ mit Bauernsalat in Essig-Öldressing	Fit-Pizza Margherita, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Geflügel „Köttbullar“ mit Vollkornspiralen an Paprikasauce, Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Lachswürfel in leichter Kräutersauce mit Brokkoli und Vollkorntagiatelle
	Frischer Obstsalat mit Vanillesauce		Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen		Apfel „Braeburn“
Menü 2	Hähnchengeschnetzeltes „Gyros Art“ mit Kräuterdip, Krautsalat und Vollkornreis	Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Dinkelbrötchen	Spaghetti „Vegetaria“ in feiner Gemüse-Tomatensauce; Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote an eigener Sauce mit Salzkartoffeln	Vollkornrigatoni und Rigatoni „Tricolore“ mit Kräutersauce und Brokkoliröschen
	Frischer Obstsalat mit Vanillesoße		Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen		Apfel „Braeburn“
<b>Woche 4</b>					
Menü 1	Bunte Couscouspfanne mit Minzdipp und Chinakohlsalat in Buttermilchdressing	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese Tomatensalat mit Balsamico Dressing,	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Lauchgemüse	Ravioli Gemüse Dal, an Tomaten-Papikaragout; Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Chicken-Nuggets mit Ananas-Currydip und Vollkorn-Gemüseris Gurkensalat in Dillsauce
	Bio-Limetten Mineralwasser		Fruchtjoghurt der Saison		Kiwi
Menü 2	Kalbsbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffel-Karottenstampf	Kaiserschmarren ohne Rosinen mit Vanillesoße und Pflaumenkompott	Ofenkartoffel mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat	Rindergulasch mit Vollkornspiralen; Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Eieromelette mit Blattspinat und Petersilienkartoffeln
	Bio-Limetten Mineralwasser		Fruchtjoghurt der Saison		Kiwi

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