



## 4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>					
<b>Menü 1</b>	Putenschnitzel natur mit Vollkornreis und Rahmsauce, Endiviensalat mit Joghurtdressing  Mini-Dampfnudel mit Vanillesauce	Hühnereintopf mit Gemüseeinlage, Vollkornbrötchen	FitPizza mit Rindersalami Pflücksalat mit Mozzarellakugeln und Balsamicodressing  Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Putengulasch mit Butterbohnen und Serviettenknödel	Fischfilet mit Kräutermarinade an Tomaten-Kräutersugo, im Reisbett, Gemüsesticks mit Joghurdip  Tafelbirne
<b>Menü 2</b>	Vegetarisches Schnitzel mit Basmatireis und Rahmsauce, Endiviensalat mit Joghurtdressing  Mini-Dampfnudel mit Vanillesauce	Vollkornortellini/Tortellini Tricolore Formaggio mit Tomatensoße; Bunter Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Kartoffelgratin mit bunter Gemüseauswahl Pflücksalat mit Mozzarellakugeln und Balsamicodressing  Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Gnocchi in Tomatencremesauce, gemischter Sala mit Joghurtdressing	Gemüsemaultaschen mit Tomaten-Kräutersugo Gemüsesticks mit Joghurdip  Tafelbirne
<b>Woche 2</b>					
<b>Menü 1</b>	Putencurry mit Vollkornreis und Salat der Saison  „Panna Cotta“ auf Fruchtspiegel	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Gemüse der Saison und Kartoffelstampf	Rinderhacksteak „Bifteki“ mit Kräuter-Gurken-Quark, Linsensalat mit Feta  Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	Bami Goreng (Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse, Hähnchen und Omelette)	Kibbeling im Backteig, Kartoffelsalat mit Ei und Gurke  Rote-Beete-Apfelsalat  Weintrauben
<b>Menü 2</b>	Blumenkohlkäsemedaillon mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat  „Panna Cotta“ auf Fruchtspiegel	Karottencremesuppe Lahmacun (vegan) mit bunter Gemüse-Krautsalatfüllung	Gemüselasagne an Spinatsauce dazu Salat der Saison  Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	„Capeletti“ Italienische Nudeltaschen mit Pilzfüllung auf Gemüsebett	Ofenkartoffeln 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	Nasi Goreng (Asiatisches Reisgericht mit Gemüse und Hähnchen)	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 Vollkorntagliatelle
	Frischer Obstsalat mit Vanillesauce		Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen		Apfel „Braeburn“
Menü 2	Bulgur-Gemüsepfanne mit Salat der Saison	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	Kalbsbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffel-Karottenstampf Bunte	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese Tomatensalat mit Balsamico Dressing	Chicken-Nuggets mit Ananas-Currydip und Vollkorn-Gemüseris Gurkensalat in Dillsauce	Rindergulasch mit Vollkornspiralen; Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Lauchgemüse
	Bio-Limetten Mineralwasser		Fruchtjoghurt der Saison		Kiwi
Menü 2	Couscouspfanne mit Minzdipp und Chinakohlsalat in Buttermilchdressing	Kaiserschmarren ohne Rosinen mit Vanillesoße und Pflaumenkompott	Bulgur-Gemüseburger, Kartoffelsalat mit Essig und Öl	Ravioli Gemüse Dal, an Tomaten-Paprikaragout; 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.