



4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1					
Menü 1	Putenschnitzel natur mit Vollkornreis und Rahmsauce, Endiviensalat mit Joghurtdressing Mini-Dampfnudel mit Vanillesoße	Putengulasch mit Butterbohnen und Serviettenknödel	FitPizza mit Rindersalami Pflücksalat mit Mozzarellakugeln und Balsamicodressing Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Hühnereintopf mit Gemüseeinlage, Vollkornbrötchen	Fischfilet mit Kräutermarinade an Tomaten-Kräutersugo, im Reisbett, Gemüsesticks mit Joghurtdip Tafelbirne
Menü 2	Vegetarisches Schnitzel mit Basmatireis und Rahmsauce, Endiviensalat mit Joghurtdressing Mini-Dampfnudel mit Vanillesoße	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 Salat mit Joghurtdressing	Gemüsemaultaschen mit Tomaten-Kräutersugo Gemüsesticks mit Joghurtdip Tafelbirne
Woche 2					
Menü 1	Putencurry mit Vollkornreis und Salat der Saison Vanille-Schoko-Pudding (Duo)	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
Menü 2	Blumenkohlkäsemedaillon mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat Vanille-Schoko-Pudding (Duo)	Karottencremesuppe Lahmacun (vegan) mit bunter Gemüse-Krautsalatfüllung	Gemüselasagne an Spinatsauce dazu Salat der Saison Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	Spinatknödel mit Pilzen in Rahmsoße	Süßkartoffelgnocchi mit Ratatouille-Gemüse 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
Woche 3					
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 Vollkorntagiatelle
	Frischer Obstsalat mit Vanillesauce		Apfelmark		Kiwi“
Menü 2	Bulgur-Gemüsepfanne mit Salat der Saison	Vegetarische Suppenmaultaschen in der Brühe 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		Apfelmark		Kiwi
Woche 4					
Menü 1	Kalbsbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffel-Karottenstampf Bunte	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese Tomatensalat mit Balsamico Dressing	Chicken-Nuggets mit Ananas-Currydip und Vollkorn-Gemüsereis Gurkensalat in Dillsauce	Rindergulasch mit Vollkornspiralen; Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Lauchgemüse
	Bio-Limetten Mineralwasser		Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen		Apfel „Braeburn“
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		Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen		Apfel „Braeburn“i

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