



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	Seefisch Schlemmerfilet an Tomaten-Kräutersugo, im Reisbett, Gemüsesticks mit Joghurdip 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 Joghurdip Tafelbirne
Woche 2					
Menü 1	Putencurry mit Vollkornreis und Salat der Saison Vanille-Schoko-Pudding (Duo)	Gefüllte Paprikaschotenhälfte mit Gemüse 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) Frischer Obstsalat mit Vanillesauce	Kartoffelgratin „Dauphinois“ mit Bauernsalat in Essig-Öldressing	Fit-Pizza Margherita, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen Apfelmark	Geflügel „Köttbullar“ mit Vollkornspiralen an Paprikasauce, Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Lachswürfel in leichter Kräutersauce mit Brokkoli und Vollkorntagiatelle Kiwi“
Menü 2	Bulgur-Gemüsepfanne mit Salat der Saison Frischer Obstsalat mit Vanillesoße	Vegetarische Suppenmaultaschen in der Brühe mit Dinkelbrötchen	Spaghetti „Vegetaria“ in feiner Gemüse-Tomatensauce; Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen Apfelmark	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote an eigener Sauce mit Salzkartoffeln	Vollkornrigatoni und Rigatoni „Tricolore“ mit Kräutersauce und Brokkoliröschen Kiwi
Woche 4					
Menü 1	Kalbsbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffel-Karottenstampf Bunte Bio-Limetten Mineralwasser	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese Tomatensalat mit Balsamico Dressing	Chicken-Nuggets mit Ananas-Currydip und Vollkorn-Gemüsereis Gurkensalat in Dillsauce Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Rindergulasch mit Vollkornspiralen; Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Lauchgemüse Apfel „Braeburn“
Menü 2	Couscouspfanne mit Minzdipp und Chinakohlsalat in Buttermilchdressing Bio-Limetten Mineralwasser	Kaiserschmarren ohne Rosinen mit Vanillesoße und Pflaumenkompott	Bulgur-Gemüseburger, Kartoffelsalat mit Essig und Öl Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Ravioli Gemüse Dal, an Tomaten-Paprikaragout; Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Eieromelette mit Blattspinat und Petersilienkartoffeln Apfel „Braeburn“i

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