



## 4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>					
Menü 1	Bio BBQ Chickenwings mit Vollkornreis und Holzfällermischung	Raviolini Poulet mit Tomatensoße Bunter Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Lasagne Bolognese (Rind) Pflücksalat mit Mozzarella-Kugeln und Balsamicodressing	Hühnereintopf mit Gemüseeinlage und Vollkornbrötchen	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Lauchgemüse
	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Mini-Dampfnudel mit Vanillesoße	Tafelbirne
Menü 2	Tofu-Quinoa-Pfanne mit Wok-Gemüse Jakarta Endiviensalat mit Joghurtdressing	Vollkorn-Tortellini/Tortellini Tricolore Formaggio mit Tomatensoße Bunter Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Kartoffelgratin mit bunter Gemüseauswahl Pflücksalat mit Mozzarella-Kugeln und Balsamicodressing	Gnocchi mit Tomatencremesauce Gemischter Salat mit Joghurtdressing	Gemüsemaultaschen mit Tomaten-Kräutersugo Gemügesticks und Joghurtdip
	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Mini-Dampfnudel mit Vanillesoße	Tafelbirne
<b>Woche 2</b>					
Menü 1	Putencurry mit Vollkornreis und Salat der Saison	Gefüllte Paprikaschotenhälfte (Schwein/Rind) mit Balkangemüse und Kartoffelstampf	Rinderhacksteak „Bifteki“ mit Kräuter-Gurken-Quark und Linsensalat mit Feta	Bami Goreng (Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse, Hähnchen und orientalischem Omelette)	Seefisch Schlemmerfilet Broccoli mit Pellkartoffeln und Beilagensalat
	Vanille-Schoko-Pudding (Duo)		Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt		Weintrauben
Menü 2	Blumenkohlkäsemedaillon mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat	Vegetarisches Schnitzel mit Balkangemüse und Linsen-Quinoa-Salat	Gemüselasagne mit Spinatsauce und Salat der Saison	Spinatknödel mit Pilzen in Rahmsoße	Eierpfannkuchen natur mit Gemüse-Tomatensoße und Quark-Schmand-Dip
	Vanille-Schoko-Pudding (Duo)		Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt		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)  Frischer Obstsalat mit Vanillesauce	Kartoffelgratin „Dauphinois“ mit Bauernsalat in Essig-Öldressing	Cappellini Pomodoro Basilico in Tomaten-Kräuter-Sugo Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen  Apfelmark	Geflügel „Köttbullar“ mit Paprikasauce und Vollkornspiralen Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Lachswürfel in leichter Kräutersauce mit Familiengemüse 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 Gemüse-Tomatensauce Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen  Apfelmark	Bulgursalat mit Paprika und Frühlingszwiebeln, Kräuterquark und Vollkornbaguette	Vollkornrigatoni und Rigatoni „Tricolore“ mit Kräutersauce und Familiengemüse  Kiwi
<b>Woche 4</b>					
Menü 1	Kalbsbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelstampf  Bio-Limetten Mineralwasser	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese Tomatensalat mit Balsamico Dressing	Chicken-Nuggets mit Ananas-Currydip und Vollkorn-Gemüseris Gurkensalat in Dillsauce  Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Rindergulasch mit Vollkornspiralen Eisbergsalat mit Tomatenecken und Joghurdressing	Schlemmerfilet Bordeaux mit Salzkartoffeln und Möhrengemüse  Apfel „Braeburn“
Menü 2	Couscouspfanne mit Minzdip Chinakohlsalat in Buttermilchdressing  Bio-Limetten Mineralwasser	Kaiserschmarren ohne Rosinen mit Vanillesoße und Pflaumenkompott	Bulgur-Gemüseburger und Kartoffelsalat mit Essig und Öl  Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Ravioli Gemüse Dal mit Tomaten-Paprikaragout Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Süßkartoffelgnocchi mit Ratatouille-Gemüse  Apfel „Braeburn“

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