



## 4 – Wochen – Musterspeiseplan

Wochentag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Bio BBQ Chickenwings mit Vollkornreis und Wok-Gemüse	Lasagne Bolognese (Rind) mit Lollo Bianco, Mozzarellakugeln, gerösteten Kürbiskernen und Balsamicodressing	Putenschnitzel mit Kartoffelsalat mit Ei und Gurke	Gefüllte Paprikaschotenhälfte (Schwein/Rind) mit Reis (parboiled) und Balkangemüse	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Holzfällermischung, Gurkensalat, Dill, Honig-Senf-Dressing
	<b>Nachspeise</b>	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat		Apfelmark
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Sojageschnetzeltes mit Vollkornreis und Wok-Gemüse	Gemüselasagne mit Lollo Bianco, Mozzarellakugeln, gerösteten Kürbiskernen und Balsamicodressing	Blumenkohlmedaillons mit Kartoffelsalat mit Ei und Gurke	Grünkernbratlinge mit Reis (parboiled) und Balkangemüse	Spinatknödeln mit Pilzen in Rahmsoße Gurkensalat, Dill, Honig-Senf-Dressing
	<b>Nachspeise</b>	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat		Apfelmark
<b>Woche 2</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Cappellini Pomodoro Basilico mit Bolognesesauce Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Bami Goreng (Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse, Hähnchen und orientalischer Omelette)	Quinoasalat mit Rote Bete und Kräuter-Gurken-Dip und Vollkornbrötchen	Hühnereintopf mit Gemüseeinlage und Vollkornbrötchen	Seefisch Schlemmerfilet Broccoli mit Pellkartoffeln und Kopfsalat und Kräuterdressing
	<b>Nachspeise</b>	Schokoladenpudding		Birne		Weintrauben
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Cappellini Pomodoro Basilico mit Tomatensauce Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Couscouspfanne mit Minzdip  Chinakohlsalat, Sesamsamen und Buttermilchdressing	Quinoasalat mit Rote Bete mit Kräuter-Gurken-Dip und Vollkornbrötchen	Gemüse Eintopf mit vegetarischen Suppenmaultaschen	Eierpfannkuchen natur mit Gemüse-Tomatensoße und Quark-Schmand-Dip
	<b>Nachspeise</b>	Schokoladenpudding		Birne		Weintrauben



## 4 – Wochen – Musterspeiseplan

Wochentag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 3</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Kalbsbratwurst und Bratensoße mit Sauerkraut und <b>Kartoffelstampf</b>	Rindfleischburger mit <b>Kartoffelsalat mit Essig und Öl</b>	<b>Raviolini Poulet</b> mit <b>Tomatensoße</b> Rucola mit Balsamicodressing	Hähnchen-Kartoffel-Auflauf mit <b>Leipziger Allerlei</b>  Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Lachswürfel in leichter Kräutersauce mit Vollkorntagliatelle und <b>Familiengemüse</b>
	<b>Nachspeise</b>	<b>Butterhefezopf</b>		Kiwi		<b>Frischer Obstsalat mit Vanillesoße</b>
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	<b>Bulgursalat mit Paprika und Frühlingszwiebeln</b> , mit Kräuterquark und Vollkornbaguette	Bohnen-Gemüseburger mit <b>Kartoffelsalat mit Essig und Öl</b>	Tortellini mit Ricottafüllung mit <b>Tomatensoße</b> Rucola mit Balsamicodressing	Kartoffel-Paprika-Auflauf mit <b>Leipziger Allerlei</b>  Möhrenrohkost mit Apfeldressing	<b>Süßkartoffelgnocchi</b> mit Ratatouille-Gemüse
	<b>Nachspeise</b>	<b>Butterhefezopf</b>		Kiwi		<b>Frischer Obstsalat mit Vanillesoße</b>
<b>Woche 4</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Rindergulasch mit Vollkornspiralen und Eisbergsalat mit Tomaten und Kräuterdressing	<b>Nasi Goreng</b> (Asiatisches Reisgericht mit Gemüse und Hähnchen)	<b>Gnocchipfanne</b> mit Hackfleisch und <b>Mischgemüse</b> Tomatensalat mit Basilikum und Balsamicodressing	Geflügel „Köttbullar“ mit <b>Tomaten-Kräuter-Sugo</b> und <b>Linsen-Quinoa-Salat</b>	<b>Schlemmerfilet</b> <b>Bordealaise</b> mit Salzkartoffeln und Möhrengemüse
	<b>Nachspeise</b>	<b>Vanillepudding</b> mit Himbeeren		<b>Apfelmark</b>		
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	<b>Ravioli Gemüse Dal</b> mit Tomaten-Paprikaragout	<b>Bulgur-Gemüsepfanne</b> mit Eisbergsalat, Tomaten, Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing	<b>Gnocchipfanne</b> mit <b>Mischgemüse</b> und Schnittlauchdip	Gemüse „Köttbullar“ mit <b>Tomaten-Kräuter-Sugo</b> und <b>Linsen-Quinoa-Salat</b>	Gemüsesuppe mit Vollkornrisoni
	<b>Nachspeise</b>	<b>Vanillepudding</b> mit Himbeeren		<b>Apfelmark</b>		<b>Eierpfannkuchen</b> mit Quark-und Rosinen