



## 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) Lollo Bianco mit Mozzarellakugeln, gerösteten Kürbiskernen und Balsamicodressing	Putenschnitzel mit Kartoffel-Paprika-Salat	Gefüllte Paprikaschotenhälfte (Schwein/Rind) mit Reis (parboiled) und Balkangemüse	Fischragout in Senfsoße mit Salzkartoffeln und Holzfällermischung Gurkensalat mit Dill-Dressing
	<b>Nachspeise</b>	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat		Apfelmark ‚Schoolbreak‘
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Sojageschnetzeltes mit Vollkornreis und Wok-Gemüse	Gemüse-Lasagne Lollo Bianco und Mozzarellakugeln, gerösteten Kürbiskernen und Balsamicodressing	Blumenkohlmedaillons mit Kartoffel-Paprika-Salat	Grünkernbratlinge mit Reis (parboiled) und Balkangemüse	Spinatknödeln mit Pilzen in Rahmsoße Gurkensalat mit Dill-Dressing
	<b>Nachspeise</b>	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat		Apfelmark ‚Schoolbreak‘
<b>Woche 2</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Cappellini Pomodoro Basilico mit Bolognesesoße (Schwein/Rind) Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Bami Goreng (Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse, Hähnchen und orientalischem Omelette)	Quinoasalat mit Rote Bete und Chiasamen, dazu: Kräuter-Gurken-Dip und Vollkornbrötchen	Gemüse Eintopf mit Rindswurst und Vollkornbrötchen	Seefisch Schlemmerfilet Broccoli mit Pellkartoffeln Kopfsalat und Kräuterdressing
	<b>Nachspeise</b>	Weintrauben			Milchpudding Schokolade ‚Schoolbreak‘	Birne
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Cappellini Pomodoro Basilico mit Tomatensoße Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Couscouspfanne mit Minzdip Chinakohlsalat mit Sesamsamen und Buttermilchdressing	Quinoasalat mit Rote Bete und Chiasamen, dazu: Kräuter-Gurken-Dip und Vollkornbrötchen	Gemüse Eintopf Suppenmaultaschen mit Gemüse	Eierpfannkuchen natur mit Gemüse-Tomatensoße und Quark-Schmand-Dip
	<b>Nachspeise</b>	Weintrauben			Milchpudding Schokolade ‚Schoolbreak‘	Birne



## 4 – Wochen – Musterspeiseplan

Wochentag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 3</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Bratwurst (Schwein) und Bratensoße mit Sauerkraut und Salzkartoffeln  Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Rindergulasch mit Vollkornspiralen  Eisbergsalat mit Tomaten und Kräuterdressing	Hähnchen-Kartoffel-Auflauf mit <b>Leipziger Allerlei</b>	<b>Raviolini Poulet</b> mit Tomatensoße  Rucola mit Balsamicodressing	Lachswürfel in leichter Kräutersoße mit Vollkorntagiatelle und <b>Familiengemüse</b>
	<b>Nachspeise</b>	<b>Butterhefezopf</b>			Kiwi	<b>Frischer Obstsalat</b> mit Sahnesauce ( <b>Vanillegeschmack</b> )
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	<b>Bulgursalat mit Paprika und Frühlingszwiebeln</b> , dazu: Kräuterquark und Vollkornbaguette	<b>Ravioli Gemüse Dal</b> mit Tomaten-Paprikaragout  Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Kartoffel-Paprika-Auflauf mit <b>Leipziger Allerlei</b>	Tortellini mit Ricottafüllung mit Tomatensoße  Rucola mit Balsamicodressing	<b>Gnocchi mit Süßkartoffel</b> und Ratatouille-Gemüse
	<b>Nachspeise</b>	<b>Butterhefezopf</b>			Kiwi	<b>Frischer Obstsalat</b> mit Sahnesauce ( <b>Vanillegeschmack</b> )
<b>Woche 4</b>						
Menü 1 Vollkost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Rindfleischburger mit Kartoffelwedges und Joghurt-Kräuter-Dip	<b>Bulgurpfanne mit Gemüse</b>  Eisbergsalat mit Tomaten, Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing	<b>Gnocchi</b> mit Hackfleisch (Schwein/ Rind) und <b>Mischgemüse</b> Tomatensalat mit Basilikum und Balsamicodressing	Geflügel „Köttbullar“ mit Tomatensoße und <b>Linsen-Quinoa-Salat</b>	<b>Schlemmerfilet</b> <b>Bordealaise</b> mit Salzkartoffeln und Möhrengemüse
	<b>Nachspeise</b>	<b>Milchpudding mit Vanille-Geschmack</b> ‚Schoolbreak‘		<b>Apfelmark</b> ‚Schoolbreak‘	Pfirsich	<b>Eierpfannkuchen</b> Quark-Rosine
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Bohnen-Gemüseburger mit Kartoffelwedges und Joghurt-Kräuter-Dip	<b>Bulgur-Gemüsepfanne</b>  Eisbergsalat mit Tomaten, Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing	<b>Gnocchi</b> mit <b>Mischgemüse</b> und Schnittlauchdip	Gemüse „Köttbullar“ mit Tomatensoße und <b>Linsen-Quinoa-Salat</b>	Gemüsesuppe mit Vollkornrisoni
	<b>Nachspeise</b>	<b>Milchpudding mit Vanille-Geschmack</b> ‚Schoolbreak‘		<b>Apfelmark</b> ‚Schoolbreak‘	Pfirsich	<b>Eierpfannkuchen</b> Quark-Rosine