



4 – Wochen – Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Woche 1						
Menü 1 Vollkost	Hauptspeise/ Salat	Bio BBQ Chickenwings mit Vollkornreis und Wok-Gemüse	Lasagne (Rind) Lollo Bianco mit Mozzarellakugeln, gerösteten Kürbiskernen und Balsamicodressing	Putenschnitzel mit Kartoffel-Paprika-Salat	Gefüllte Paprikaschotehälfte (Schwein/Rind) mit Reis (parboiled) und Balkangemüse	Fischragout in Senfsoße mit Salzkartoffeln und Holzfällermischung Gurkensalat mit Dill-Dressing
	Nachspeise	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat		Apfel-Mango-Mus
Menü 2 Vegetarische Kost	Hauptspeise/ Salat	Sojageschnitzeltes mit Vollkornreis und Wok-Gemüse	Gemüselasagne Lollo Bianco und Mozzarellakugeln, gerösteten Kürbiskernen und Balsamicodressing	Blumenkohlmedaillons mit Kartoffel-Paprika-Salat	Grünkernbratlinge mit Reis (parboiled) und Balkangemüse	Semmelknödel mit Pilzen in Rahmsoße Gurkensalat mit Dill-Dressing
	Nachspeise	Nektarine		Naturjoghurt mit frischem Obstsalat		Apfel-Mango-Mus
Woche 2						
Menü 1 Vollkost	Hauptspeise/ Salat	Farfalle 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
	Nachspeise	Weintrauben			Schokoladenpudding	Birne
Menü 2 Vegetarische Kost	Hauptspeise/ Salat	Farfalle mit Tomatensoße Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Couscous-Gemüse-Pfanne mit Minzdip Chinakohlsalat mit Sesamsamen und Buttermilchdressing	Quinoasalat mit Rote Bete und Chiasamen, dazu: Kräuter-Gurken-Dip und Vollkornbrötchen	Gemüsesuppe mit Grießklöschen und Vollkornbrötchen	Eierpfannkuchen natur mit Gemüse-Tomatensoße und Quark-Schmand-Dip
	Nachspeise	Weintrauben			Schokoladenpudding	Birne



4 – Wochen – Musterspeiseplan

Wochentag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 3						
Menü 1 Vollkost	Hauptspeise/ Salat	Bratwurst (Schwein) und Bratensoße mit Sauerkraut und Salzkartoffeln Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Rindergulasch mit Vollkornspiralen Eisbergsalat mit Tomaten und Kräuterdressing	Hähnchen-Kartoffel-Auflauf mit Leipziger Allerlei	Tortellini (Rind) mit Tomatensoße Rucola mit Balsamicodressing	Lachswürfel in leichter Kräutersoße mit Vollkorntagiatelle und Familiengemüse
	Nachspeise	Butterhefezopf			Kiwi	Frischer Obstsalat mit Sahnesauce (Vanillegeschmack)
Menü 2 Vegetarische Kost	Hauptspeise/ Salat	Bulgursalat mit Paprika und Frühlingszwiebeln , dazu: Kräuterquark und Vollkornbaguette	Pilzragout mit Vollkornspiralen Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Kartoffel-Paprika-Auflauf mit Leipziger Allerlei	Tortellini (Ricotta-/Spinatfüllung) mit Tomatensoße Rucola mit Balsamicodressing	Schupfnudeln und Ratatouille-Gemüse
	Nachspeise	Butterhefezopf			Kiwi	Frischer Obstsalat mit Sahnesauce (Vanillegeschmack)
Woche 4						
Menü 1 Vollkost	Hauptspeise/ Salat	Rindfleischburger mit Kartoffelwedges und Joghurt-Kräuter-Dip	Bulgurpfanne mit Gemüse Eisbergsalat mit Tomaten, Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing	Gnocchi mit Hackfleisch (Schwein/ Rind) und Mischgemüse Tomatensalat mit Basilikum und Balsamicodressing	Geflügel „Köttbullar“ mit Tomatensoße und Linsen-Quinoa-Salat	Schlemmerfilet Bordealaise mit Salzkartoffeln und Möhrengemüse
	Nachspeise	Vanillepudding		Apfelmus	Pfirsich	Eierpfannkuchen Quark-Rosine
Menü 2 Vegetarische Kost	Hauptspeise/ Salat	Bohnen-Gemüseburger mit Kartoffelwedges und Joghurt-Kräuter-Dip	Bulgur-Gemüsepfanne Eisbergsalat mit Tomaten, Sonnenblumenkernen und Kräuterdressing	Gnocchi mit Mischgemüse und Schnittlauchdip	Gemüse „Köttbullar“ mit Tomatensoße und Linsen-Quinoa-Salat	Gemüsesuppe mit Vollkornrisoli
	Nachspeise	Vanillepudding		Apfelmus	Pfirsich	Eierpfannkuchen Quark-Rosine