



## 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 Mischgemüse	Bulgursalat mit Paprika und Frühlingszwiebeln, dazu: Kräuterquark und Vollkornbaguette	Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf (Rind) mit Leipziger Allerlei	Bami Goreng (Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse, Hähnchen und orientalischem Omelette)	Lachsfilet und Senf-Dill-Soße mit Vollkorntagiatelle und Familiengemüse
	<b>Nachspeise</b>	Birne		Frischer Obstsalat mit Sahnesauce (Vanillegeschmack)		Eierpfannkuchen Quark-Rosine
Menü 2 Vegetarische Kost	<b>Hauptspeise/ Salat</b>	Quinoasalat mit Rote Bete und Chiasamen, dazu: Kräuter-Gurken-Dip und Vollkornbrötchen	Bulgur-Gemüsepfanne mit Kopfsalat, Tomaten und Balsamicodressing	Gnocchi mit Holzfällermischung und Schnittlauchdip	Eierpfannkuchen natur mit Gemüse-Tomatensoße Dazu: Quark-Schmand-Dip	Gemüse „Köttbullar“ mit Kräutersoße und Linsen-Quinoa-Salat
	<b>Nachspeise</b>	Butterhefezopf	Birne		Frischer Obstsalat mit Sahnesauce (Vanillegeschmack)	