

Unser Musterspeiseplan für vier Wochen

Je eine Woche Frühling, Sommer, Herbst und Winter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Grüner Salat	Mais-Kidneybohnen Salat	Chicorée - Mandarinen Salat	Kohlrabisticks mit Dip	Bunter Salat
Hauptspeise	Vollkornnudeln mit Soja-Bolognese	Hirse mit Karotten-Hafer-Bratlingen und Joghurtsoße	Möhreneintopf mit Brötchen	Dreierlei Pizza - Margherita - Champignon - Mais-Paprika	Pfannkuchenröllchen mit Apfelmus
Dessert	Fruchtquark	Obstsalat	Schokokuchen	Joghurt mit Honig + Datteln	Stückobst

Vorspeise	Tomatensalat mit Feta	Gurken- und Karottensticks mit Dip	Eisbergsalat mit Paprikastreifen	Kalte Gurkensuppe	Grüner Salat mit Croûtons
Hauptspeise	Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensahnesauce	Eier in Senfsoße mit Kartoffelbrei	Tomatensuppe mit Reis	Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf	Mediterraner Nudelsalat mit Oliven und getrockneten Tomaten
Dessert	Wackelpudding	Fruchtjoghurt	Kirschkuchen	Rote Grütze	Stückobst

Vorspeise	Chinakohlsalat mit Granatapfel	Kirschtomaten und Kohlrabischnitze	Gurkensalat	Feldsalat mit Paprika	Karottensalat mit Apfel
Hauptspeise	Nudeln mit Käsesahnesoße	Kartoffeln mit Gemüsesoße und Räuchertofustreifen	Buchstabennudelsuppe mit viel Gemüse	Gemüse-Lasagne mit viel Kääse	Hefeklöße mit Blaubeerssoße
Dessert	Vanillequark	Schokoladen-Pudding	Apfelkuchen mit Mandeln	Kinder-Tiramisu	Stückobst

Vorspeise	Karottensalat mit Sellerie und Rosinen	Rotkrautsalat mit Honig	Rote Beete-Salat	Chinakohl-Salat mit Mandarine	Feldsalat mit Paprika
Hauptspeise	Nudeln mit Tomatensoße	Sellerieschnitzel mit Reis und Mathelehrersoße	Linsensuppe	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Kartoffelsalat mit Gewürzgurken und Tofuwienener
Dessert	Grießauflauf	Stracciatella-Quark	Zitronenkuchen	Fruchtiger Milchshake	Stückobst