



Essen wie zu Hause

		Anforderung pro 10 Verpflegungstage (VT)
Vorspeise	Klare Suppe mit fleischfreier Einlage	an mind. 7 von 10 VT
	Cremesuppe	an max. 1 VT
Nachspeise	Obst / Kompott / Obstsalat o. Zuckerzusatz	an mind. 1 VT
	Joghurt / Topfendessert max. 11,5 g Zucker/100 g	an mind. 1 VT
Hauptspeise	Salat und/oder Gemüse	an mind. 8 VT
	Kohlenhydrate div.	an 10 VT
	Fleisch (nur Rind, Pute, Huhn)	an max. 4 VT
	Fisch	an min. 1 VT
	Ei	an max. 1 VT
	Vegetarisch pikant	an mind. 3 VT
	Vegetarisch süß	an max. 1 VT
	gebacken/ frittiert	an max. 1 VT

Überblick für gemischte Speisepläne mit 2 Komponentenwahl: Suppe + Hauptspeise oder Hauptspeise + Dessert