

## Komponenten-Musterspeiseplan

Woche 1	Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise
Montag	Gemüsecremesuppe	Mehlspeise	
		Obstkomponente	
Dienstag		Fleischgericht (Fleischsorten abwechseln)	Dessert bzw. Kuchen auf Milchbasis
		Stärkekomponente (Beilage oder im Gericht)	Obstkomponente
		Gemüsebeilage oder Salat	
Mittwoch	klare Suppe mit Einlage (ohne Fleisch)	Vegetarisches Gericht mit Gemüse oder Salat	
		Stärkekomponente (Beilage oder im Gericht)	
Donnerstag		Fleischgericht (Fleischsorten abwechseln)	Dessert bzw. Kuchen auf Milchbasis
		Stärkekomponente (mit Vollkornanteil)	
		Gemüsebeilage oder Salat	
Freitag	klare Suppe mit Einlage (ohne Fleisch)	Fischgericht (gebacken möglich)	
		Stärkekomponente (Beilage oder im Gericht)	
		Gemüsebeilage oder Salat	