

Speiseplan – 5 Tage pro Woche, 2 Gänge



SPEISEPLANKOMPONENTEN

Suppen



mind. 50 % Gemüsesuppen

Vegetarisch

mind. 1 x pro Woche

Fleisch

**max. 3 x pro Woche;
(max. 10 x pro Monat)**

Fisch

mind. 2 x pro Monat

Süßspeise

**max. 1 x pro Woche
(Vollkornanteil mind. 25%, Obstanteil)**

Nachspeise

**mind. 2 x pro Woche
(1 x Obst, 1 x Milchprodukte, Vollkornanteil)**

Frittiert/Paniert

max. 2 x pro Monat



Bildnachweis: © Barbara Pheby, Liddy Hansdottir – stock.adobe.com; Abt. Gesundheit/Land OÖ;
M. studio, Nesavinov – stock.adobe.com; Abt. Gesundheit/Land OÖ

Gesundes



Speiseplan – 5 Tage pro Woche, 2 Gänge



PRODUKTKOMPONENTEN

Gemüse und Kräuter

Täglich

Hülsenfrüchte

mind. 1 x pro Woche

**Vollkornprodukte,
Pseudogetreide**

mind. 1 x pro Woche

Nüsse, Samen, Kerne

mind. 1 x pro Woche

Getränke

kalorienfrei/-arm

Pflanzliche Öle

als Standard für die Zubereitung

Salz

jodiert



Bildnachweis: © Nishihama, anaumenko, Elena Schweitzer, Bernd-Udo, Gina Sanders, Christian Stoll, dream79 – stock.adobe.com

Gesundes

