

# UND WAS DARF ES HEUTE SEIN?

**1** Die Wahl zwischen Essen 1 oder Essen 2 vom Speiseplan ist nur eine von mehreren Möglichkeiten. Was geht noch?

Essen 1

**Schnitzel**  
an gedünstetem Gemüse  
und Salzkartoffeln,  
dazu frisches Obst

BEISPIEL:

Essen 2  
vegetarisch

**Tortellini**  
mit Cherrytomaten  
und Rucola-Pasto,  
dazu frisches Obst

**2** Wahl zwischen mind. zwei Sättigungsbeilagen

BEISPIELE:

Kartoffeln oder Reis

Nudeln oder Reis

Kartoffelecken oder Nudeln...



**4** Fleisch oder Fisch + Salat (statt Beilagen lt. Plan)



**5** Sättigungsbeilage + Salat (statt Fleisch oder Fisch)

BEISPIELE: Kartoffeln + Salat,  
Nudeln + Salat, Reis + Salat...



**3** Großer Salat statt einem warmen Mittagessen vom Speiseplan

**6** An den Pasta-Tagen (Mo, Mi, Fr) kann die Nudelsauce durch Salat ersetzt werden.

