

## Musterspeiseplan mit Häufigkeit der Lebensmittelgruppen innerhalb von 2 Wochen / Mintaétrend az alapanyagcsoportok 2 heti előfordulása szerint

<b>MENÜ "A"</b>	Getreide, Getreideprodukte, und Kartoffeln / Gabona, gabonakészítmények, burgonya	Kartoffelerzeugnisse (Pommes, Kroketten, Püree) / Burgonyakészítmények (sültkrumpli, krokett, püré)	Gemüse / Zöldség	Salat / Saláta	Obst / Gyümölcs	Milch und Milchprodukte / Tej és tejtermékek	Süßes Hauptgericht aus Milch (Milchreis, Auflauf) / Édesített tejes főételek (tejberizs, felfújt)	Fleisch, Wurst / Hús, felvágott	Fisch / Hal	Eigericht / Tojásos étel
Mo / Hétfő	1	1	1	0	0		0	0	1	0
Di / Kedd	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
Mi / Szerda	1	0	1	0	1		0	1	0	0
Do / Csütörtök	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
Fr / Péntek	1	0	1	0	1		0	1	0	0
Mo / Hétfő	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
Di / Kedd	1	0	1	1	0		0	1	0	0
Mi / Szerda	1	0	1	0	1		0	0	1	0
Do / Csütörtök	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
Fr / Péntek	1	0	1	0	1		0	1	0	0
<b>Häufigkeit in 10 Tagen Gesamt / előfordulás 10 napon belül összesen</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

<b>MENÜ "B"</b>	Getreide, Getreideprodukte, und Kartoffeln / Gabona, gabonakészítmények, burgonya	Kartoffelerzeugnisse (Pommes, Kroketten, Püree) / Burgonyakészítmények (sültkrumpli, krokett, püré)	Gemüse / Zöldség	Salat / Saláta	Obst / Gyümölcs	Milch und Milchprodukte / Tej és tejtermékek	Süßes Hauptgericht aus Milch (Milchreis, Auflauf) / Édesített tejes főételek (tejberizs, felfújt)	Fleisch, Wurst / Hús, felvágott	Fisch / Hal	Eigericht / Tojásos étel
Mo / Hétfő	1	1	1	0	0		0	0	0	0
Di / Kedd	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
Mi / Szerda	1	0	1	0	1		0	0	0	1
Do / Csütörtök	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
Fr / Péntek	1	0	1	0	1		0	0	0	0
Mo / Hétfő	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
Di / Kedd	1	0	1	1	0		1	0	0	0
Mi / Szerda	1	0	1	0	1		0	0	0	0
Do / Csütörtök	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
Fr / Péntek	1	0	1	0	1		0	0	0	0
<b>Häufigkeit in 10 Tagen Gesamt / előfordulás 10 napon belül összesen</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

im Winter öfter Suppen, Tee / télen többször leves, tea

im Sommer kalte Suppen, z.B Gemüse oder Obst / nyáron hideg leves, pl. zöldség vagy gyümölcs