

## *Speiseplan* (Beispiel)

<i>Tag</i>	<i>Vorspeise</i>	<i>Hauptmahlzeit</i>	<i>Nachtisch</i>
<i>Montag</i>	Grüner Salat	Gemüsekuchen	Vanillepudding
<i>Dienstag</i>	Gurkensalat	Buchweizen mit frischem Spinat	Hafer-Nuss- Creme
<i>Mittwoch</i>	Rote Beete Salat	Bratkartoffeln und Ei	Pflaumen
<i>Donnerstag</i>	Chinakohlsalat	Kartoffelsuppe	Grieß mit Kirschen
<i>Freitag</i>	Möhrenrohkost	Tofu und Bohnen	Reis- Apfelküchlein