

Lebensmittel	Portion	Anzahl	
<b>Brot</b>			
Brötchen	St. 45 g		
Croissant	St. 50 g		
Graubrot	Sch. 45 g		
Hefezopf	Sch. 45 g		
Knäckebrot	Sch. 10 g		
Toastbrot	Sch. 20 g		
Vollkornbrötchen	St. 20 g		
Vollkornbrot	Sch. 50g		
Weißbrot	Sch. 35 g		
Zwieback	Sch. 10g		
<b>Brotbelag</b>			
Butter für 1 Scheibe Brot	TL 5 g		
Margarine für 1 Scheibe Brot	TL 5 g		
Margarine halbfett s.o.	TL 5 g		
Edelpilzkäse	Sch. 30 g		
Frischkäse	EL 30 g		
Schmelzkäse	Port. 30g		
Schnittkäse 30 %F.i. Tr.	Sch. 30 g		
Schnittkäse 50 %F.i. Tr.	Sch. 30 g		
Weichkäse 45 % F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Weichkäse 60 % F.i.Tr.	Sch. 30 g		
Bierschinken	Sch. 25 g		
Corned Beef	Port. 25 g		
Fleischwurst	Sch. 20 g		
Fleischkäse (Aufschnitt)	Sch. 30 g		
Fleischsalat	Port. 50 g		
Leberwurst	Port. 30g		
Mettwurst	Port. 30g		
Teewurst	Port. 30g		
Salami/Cervelat	Sch. 20 g		
Schinken roh	Sch. 15 g		
Schinken gekocht	Sch. 30 g		
Speck	Port. 30g		
Honig	EL 20 g		

Konfitüre	EL 20 g		
Nuß-Nougat-Creme	EL 20 g		
Vegetabler Brotaufstrich	Port. 30g		
<b>Frühstücksallerlei</b>			
Gekochtes Ei	St. 55 g		
Cornflakes	EL 4 g		
Cornflakes gezuckert, geröstet	EL 6 g		
Haferflocken	EL 10 g		
Müsli	EL 15 g		
<b>Milch / Milchprodukte</b>			
Buttermilch	Glas 200 g		
Joghurt natur fettarm (1,5%)	Port. 150 g		
Joghurt natur vollfett (3,5%)	Port. 150 g		
Fruchtjoghurt fettarm (1,5%)	Port. 150 g		
Fruchtjoghurt vollfett (3,5%)	Port. 150 g		
Milch fettarm (1,5%)	Glas 200 g		
Milch vollfett (3,5%)	Glas 200 g		
Kakao/Trinkschokolade	Glas 200 g		
Quark Magerstufe	EL 20 g		
Quark Halfettstufe	EL 20 g		
Sahne (30%)	EL 10 g		
Kondensmilch (7,5%)	Port. 12 g		
<b>Obst</b>			
Beerenobst (Brombeere, Himbeere, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere)	Port. 125 g		
Weintrauben	Port. 150 g		
Kernobst (Apfel, Birne, Quitte)	Port. 150 g		
Steinobst (Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Pfirsich)	Port. 150 g		
Banane	St. 120 g		
Südfrüchte (Ananas, Kiwi, Mango, Maracuja...)	Port. 150 g		
Zitrusfrüchte (Grapefruit,	Port. 150 g		

Mandarine, Orange, Zitrone)			
Rosinen, Trockenobst	Port. 50 g		
<b>Sonstiges</b>			
Cornichons, saure Gurken	St. 50 g		
Nüsse	Port. 100 g		
Oliven	Port. 100 g		
Erdnüsse gesalzen	Port. 100 g		
Erdnußflips	Tasse 50 g		
Chips	Tasse 30 g		
Salzstangen	Port. 30 g		
<b>Suppen / Eintöpfe</b>			
<b>als Vorspeise</b>			
Suppe klar	Port. 200 g		
Suppe gebunden	Port. 200 g		
Cremesuppe	Port. 200 g		
Gulaschsuppe	Port. 200 g		
Nudelsuppe m. Huhn	Port. 200 g		
<b>als Hauptgericht</b>			
Gemüsesuppe	Port. 400 g		
Kartoffelsuppe	Port. 400 g		
Linseneintopf	Port. 400 g		
<b>Fleisch / Fisch</b>			
Hackfleisch	Port. 100 g		
Kalbfleisch	Port. 200 g		
Rindfleisch	Port. 200 g		
Schweinefleisch	Port. 200 g		
Innereien	Port. 170 g		
Kotelett	Port. 170 g		
Schnitzel paniert	Port. 200 g		
Würstchen	Port. 100 g		
1/2 Brathähnchen	Port. 370 g		

Geflügel	Port. 170 g		
Fisch	Port. 175 g		
Fischfilet paniert	Port. 200 g		
Fischkonserve abgetr.	Port. 65 g		

### Beilagen

Salzkartoffeln	Port. 200 g		
Pellkartoffeln	Port. 200 g		
Bratkartoffeln	Port. 200 g		
Kartoffelbrei	Port. 200 g		
Kartoffelknödel	St. 100 g		
Kartoffelpuffer	St.75 g		
Kartoffelsalat	Port. 250 g		
Pommes Frites	Port. 200 g		
weißer Reis gekocht	Port. 180 g		
Naturreis gekocht	Port. 180 g		
Nudeln eifrei gekocht	Port. 180 g		
Vollkornnudeln gekocht	Port. 180 g		
Semmelknödel	St. 100 g		
Schupfnudeln	Port. 400 g		
Spätzle, Eiernudeln gekocht	Port.200 g		

### Soßen und Fette

Joghurt-Salat-Soße	Port. 40 g		
Essig-Öl-Marinade	Port. 20 g		
Bechamelsoße	Port. 75 g		
Grundsoße	Port. 75 g		
Hackfleischsoße	Port. 100 g		
Jägersoße	Port. 75 g		
Käsesoße	Port. 75 g		
Grüne Soße, Kräuterquark	Port.200 g		
Tomatensoße	Port. 75 g		
Grillsauce	Port. 20 g		
Tomatenketchup	Port. 20 g		
Tomatenmark	TL 6 g		
Senf	TL 6 g		
Mayonnaise (80%)	EL 12 g		

Bratfett	EL 10 g		
Pflanzenöl	EL 10 g		

### Gemüse / Salate

Blattsalat m. Dressing	Port. 60 g		
Rohkostsalat m. Dressing			
Blattgemüse Bleichsellerie, Mangold, Spinat	Port. 200 g		
Grüne Bohnen	Port. 200 g		
Fruchtgemüse Aubergine, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini	Port. 200 g		
Gemüsemais	Port. 200 g		
Kohl Gemüse Blumenkohl, Broccoli, Rot-, Grün-, Weißkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing	Port. 200 g		
Sauerkraut	Port. 150 g		
Sprossengemüse Fenchel,, Lauch, Spargel, Zwiebel	Port. 200 g		
Wurzel- und Knollengemüse Möhre, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rüben, Sellerie, Schwarzwurzel	Port. 200 g		
Pilze	Port. 120 g		

### Fertig- und Schnellgerichte

Nudelsalat	Port. 250 g		
Wurstsalat	Port. 250 g		
Griechischer Salat	Port. 300 g		
Italienischer Salat	Port. 300 g		
Bratwurst ohne Brötchen	St. 150 g		
Currywurst ohne Brötchen	St. 150 g		
Hamburger	St. 100 g		
Cheeseburger	St. 120 g		
Big Mac	St. 200 g		
Maultaschen/Ravioli	Port. 200 g		
Pizza	St. 400 g		
Pfannkuchen	Port. 300 g		

### Hülsenfrüchte

Bohnen	Port. 200 g		
Erbsen	Port. 200 g		
Linsen	Port. 200 g		

### Dessert / Kuchen / Süßes

Pudding	Port. 150 g		
Eiscreme	Kugel 50 g		
Obstkuchen	St. 120 g		
Crementorte	St. 150 g		
Rührkuchen	St. 60 g		
Plätzchen, Kekse	St. 10 g		
Schokolade	Riegel 20 g		
Praline	St. 10 g		
Bonbon, Hartkaramelle	St. 3 g		
Fruchtgummi	Port 50 g		
Zucker	TL 5 g		

### Getränke

Kaffe kleine Tasse	150 g		
Tee kleine Tasse	150 g		
Mineralwasser	Glas 200 g		
Limonade	Glas 200 g		
Colagetränke	Glas 200 g		
Obst Fruchtsaft	Glas 200 g		
Obst Fruchtnektar	Glas 200 g		
Bier alkoholfrei	Glas 330 g		
Bier	Glas 330 g		
Weizenbier	Glas 500 g		
Weißwein	Glas 200 g		
Rotwein	Glas 200 g		
Sekt	Glas 100 g		
Schnaps, Branntwein	Glas 20 g		
Likör	Glas 40 gG		