



Brot		Summe
Weißbrot, Toast, Baguette	Scheibe, 25 g	
1/2 helles Brötchen	Stück, 25 g	
Laugengebäck	1 Stück	
Croissant	1 Stück	
Graubrot, Mischbrot	Scheibe, 40 g	
1/2 Vollkornbrötchen	Stück, 40 g	
Vollkornbrot	Scheibe, 45 g	
Knäckebrot, Zwieback	Scheibe, 10 g	

Brotbelag		Summe
Butter	TL, 5 g	
Butter halbfett	TL, 5 g	
Margarine	TL, 5 g	
Margarine halbfett	TL, 5 g	
Fettarme Wurst (Corned Beef, magerer Schinken, Hähnchenbrust etc.)	Scheibe, 25 g	
Wurst ( Aufschnitt)	Scheibe, 25 g	
Fettreiche Wurst (Salami, Mettwurst, Teewurst, etc.)	Scheibe/Stück à 25 g	
Fleischsalat	EL, 20 g	
Käse unter 20% Fett i.Tr.	30 g	
Käse 20 – 40% Fett i.Tr.	30 g	
Käse über 40% Fett i.Tr.	30g	
Frischkäse, Rahmstufe	TL, 6 g	
Frischkäse, Doppelrahm	TL, 6 g	
Marmelade, Gelee	gehäufter TL, 10 g	
Honig	gehäufter TL, 10 g	
Nussnougatcreme	gehäufter TL, 10 g	

Frühstücksflocken		Summe
Haferflocken, trocken	EL, 10 g	
Müsli, trocken	EL, 15 g	
Cornflakes, trocken	EL, 5 g	

Milch, Milchprodukte, Eier		Summe
Magerquark	EL, 30 g	
Speisequark	EL, 30 g	
Trinkmilch 1,5 %	Glas	
Trinkmilch 3,5 %	Glas	
Buttermilch	Glas	
Kakao	Tasse	
Joghurt 1,5 % Fett	Becher, 150 g	
Joghurt 3, 5 % Fett	Becher, 150 g	
Fruchtjoghurt 1,5 % Fett	Becher, 150 g	
Fruchtjoghurt 3,5 % Fett	Becher, 150 g	
Hühnerei	Stück, 60 g	

Fleisch		Summe
Kotelett, Schnitzel paniert	150 g	
Steak, Schnitzel natur	150 g	
Putenschnitzel, Hähnchenbrust	125 g	
Hähnchenkeule mit Haut	200 g	
Braten	50 g	
Gulasch, Ragout	Tasse	
Bratwurst	150 g	
Currywurst	150 g	
Bockwurst, Brühwurst	100 g	
Frikadelle, Klops	100 g	
Hackfleischsoße	EL	
½ Hähnchen	400 g	
Mett, Gehacktes	80 g	
Speck, Bauchfleisch	50 g	

Fisch		Summe
Fisch, gekocht/gedünstet	150 g	
Fisch, gebraten	150 g	
Fisch, paniert	150 g	
Fischstäbchen	Stück	
Fischkonserven	Dose	
Fisch, geräuchert	Stück	
Rollmops, Matjes	Stück	
Heringssalat	Tasse	

Suppen, Soßen		Summe
Klare Suppe	Suppentasse	
Gemüsesuppe	Suppentasse	
Creme-/Rahmsuppe	Suppentasse	
Hülsenfruchtsuppe	Suppentasse	
Bratensoße	EL	
Sahnesoße	EL	
Tomatensauce	EL	
Ketchup	EL	
Mayonnaise, Remoulade	EL	

Fertiggerichte		Summe
Hamburger	150 g	
Pizza, mittelgroß	300 g	
Döner Kebab	Portion	
Nudelgerichte (Ravioli, Lasagne, Spaghetti, etc.)	360 g	

Gemüse gegart		Summe
Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Weißkraut, etc.	200 g	
Spinat, Mangold, etc.	200 g	
Fenchel, Lauch, Spargel, etc.	200 g	
Pilze (Champignon, Pfifferling, Austernpilz)	100 g	

Salat, Rohkost,		Summe
Blattsalate	100 g	
Paprika	Stück	
Mohrrübe	Stück	
Tomate, Salatgurke	75 g	
Mais, Bohnen	Tasse	
Radieschen	Stück	
gemischter Salat	150 g	
Essig/Öl-Dressing	EL	
Joghurt-Dressing	EL	
Sahne-/Mayonaisesoße	EL	

Beilagen		Summe
Nudeln, gekocht	125 g	
Spätzle, Schupfnudeln, Gnocchi, gekocht	125 g	
Reis, gekocht, geschält		
Reis, gekocht, ungeschält	EL, 20 g	
Kartoffeln, gekocht	Stück, 80 g	
Kartoffelpüree	EL, 20 g	
Klöße, Knödel	Stück, 90 g	
Bratkartoffeln	EL, 20 g	
Kartoffelpuffer	Stück, 70 g	
Kartoffelsalat	EL, 20 g	
Nudelsalat	EL, 20 g	
Pommes Frites	Portion, 100 g	

Getränke		Summe
Kaffee, schwarz	Tasse	
Dosenmilch	TL	
Tee, schwarz	Tasse	
Kräutertee	Tasse	
Früchtetee	Tasse	
Fruchtsaft	Glas	
Gemüsesaft	Glas	
Limonade, Cola	Glas	
Light - (Zero-) Getränke	Glas	
Mineralwasser	Glas	
Bier, alkoholfrei	Glas	
Malzbier	Glas	
Bier, Pils, Alt, Weizen	0,3 l	
Bier, Pils, Alt, Weizen	0,5 l	
Wein, Sekt	Glas	
Obstler, Rum etc.	Schnapsglas, 2cl	
Likör, Apfelnkorn	Schnapsglas, 2cl	
Bowle, Punsch, Longdrink	Glas	