

<b>Name, Vorname:</b>		<b>Datum:</b>	
<b>Abteilung:</b>		<b>Handzeichen:</b>	

**Brot / Brötchen**

- \_\_\_\_\_ Brötchen, 1 Stück (50g)  
 \_\_\_\_\_ Vollkornbrötchen, 1 Stück (50g)  
 \_\_\_\_\_ Weißbrot, 1 Scheibe (20g)  
 \_\_\_\_\_ Mischbrot, 1 Scheibe (45g)  
 \_\_\_\_\_ Vollkornbrot, 1 Scheibe (50g)  
 \_\_\_\_\_ Knäckebrot, 1 Scheibe (10g)  
 \_\_\_\_\_ Zwieback, 1 Scheibe (10g)

**Streichfett**

- \_\_\_\_\_ Butter (10g)  
 \_\_\_\_\_ Diätmargarine (10g)  
 \_\_\_\_\_ Halbfettmargarine (10g)

**Wurst / Käse / Quark**

- \_\_\_\_\_ Wurst, 1 Scheibe (20g)  
 \_\_\_\_\_ Streichwurst, Portion (30g)  
 \_\_\_\_\_ Käse, 1 Scheibe (20g)  
 \_\_\_\_\_ Schmelzkäse, Portion (25g)  
 \_\_\_\_\_ Frischkäse, Portion (30g)  
 \_\_\_\_\_ Quark, 1 EL (30g)

**Süße Aufstriche**

- \_\_\_\_\_ Konfitüre / Gelee, Portion (25g)  
 \_\_\_\_\_ Honig, Portion (25g)  
 \_\_\_\_\_ Diätkonfitüre, Portion (25g)  
 \_\_\_\_\_ Nuß-Nougat-Creme, Portion (25g)

**Sonstige Frühstücksideen**

- \_\_\_\_\_ Hühnerei, Stück (55g)  
 \_\_\_\_\_ Cornflakes, Portion (30g)  
 \_\_\_\_\_ Haferflocken, 1 EL (15g)  
 \_\_\_\_\_ Fruchtemüsli, 1 EL (15g)

**Milch / Milchprodukte**

- \_\_\_\_\_ Buttermilch, Glas (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Milch, fettarm, (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Milch, vollfett (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Joghurt mit Früchten, 150g  
 \_\_\_\_\_ Joghurt, natur, 150g

**Obst / Kompott**

- \_\_\_\_\_ Obst, Stück / Portion (120g)  
 \_\_\_\_\_ Kompott, Portion (120g)  
 \_\_\_\_\_ Suppen / Breie  
 \_\_\_\_\_ Cremesuppe, Portion 150 ml)  
 \_\_\_\_\_ Klare Suppe, Portion (150ml)  
 \_\_\_\_\_ Milchbrei, Portion (250ml)  
 \_\_\_\_\_ Eintopf, Portion (400ml)

**Fleisch / Fisch / Eier**

- \_\_\_\_\_ Fleisch, unpaniert, Braten (100g)  
 \_\_\_\_\_ Fleisch, paniert (100g)  
 \_\_\_\_\_ Fisch, unpaniert (120g)  
 \_\_\_\_\_ Fisch, paniert (120g)  
 \_\_\_\_\_ Eier, 2 Stück (100 g)  
 \_\_\_\_\_ Mehlspeisen, Portion (200g)  
 \_\_\_\_\_ Gemüsebratling, Stück (120g)  
 \_\_\_\_\_ Soße, Portion (80g)

**Stärkebeilagen**

- \_\_\_\_\_ Kartoffeln, Portion (160g)  
 \_\_\_\_\_ Kartoffelpüree, Portion (200g)  
 \_\_\_\_\_ Kartoffelklöße, 2 Stück (150g)  
 \_\_\_\_\_ Bratkartoffeln, Portion (160g)  
 \_\_\_\_\_ Teigwaren, gegart, Portion (150g)  
 \_\_\_\_\_ Reis, gegart, Portion (150g)

**Gemüse / Salat**

- \_\_\_\_\_ Gemüse, Portion (120g)  
 \_\_\_\_\_ Blattsalat mit Dressing (75g)  
 \_\_\_\_\_ Gemüsesalat mit Dressing (100g)  
 \_\_\_\_\_ Gemüsesalat mit Mayonnaise (100g)

**Dessert / Süßwaren**

- \_\_\_\_\_ Milchpudding, Portion (120g)  
 \_\_\_\_\_ Cremespeise, Portion (75g)  
 \_\_\_\_\_ Fruchtgrütze, Portion (120g)  
 \_\_\_\_\_ Speiseeis, Portion (75ml)  
 \_\_\_\_\_ Plätzchen / Kekse, Portion (50g)  
 \_\_\_\_\_ Kuchen aus Rührmasse, Scheibe (50g)  
 \_\_\_\_\_ Obstkuchen, Stück (100g)  
 \_\_\_\_\_ Torte, Stück (100g)

**Getränke**

- \_\_\_\_\_ Kaffee, Tasse (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Tee, Tasse (200ml)  
 \_\_\_\_\_ (Mineral-) Wasser, Glas (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Fruchtsaft, Glas (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Limonaden, Glas (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Weißwein / Rotwein, Glas (200ml)  
 \_\_\_\_\_ Bier, Glas (200ml)

**Getränkebeilagen**

- \_\_\_\_\_ Kondensmilch, 1 EL (15ml)  
 \_\_\_\_\_ Zucker, 1TL (5g)  
 \_\_\_\_\_ Kakaogetränkepulver, 1TL (5g)  
 \_\_\_\_\_ Sahne, 1EL (15ml)

