

Name, Vorname:		Datum:	
Abteilung:		Handzeichen:	

	kcal	Anzahl / Tag	Energie gesamt		kcal	Anzahl / Tag	Energie gesamt
<b>Brot / Brötchen</b>				<b>Fleisch / Fisch / Eier</b>			
50 g Brötchen	124	_____	_____	80 g Fleisch gegart	178	_____	_____
50 g Vollkornbrötchen	111	_____	_____	80 g Fleisch, paniert	188	_____	_____
20 g Weißbrot	47	_____	_____	120 g Fischfilet gedünstet	142	_____	_____
45 g Weizenmischbrot	99	_____	_____	120 g Fischfilet paniert	208	_____	_____
50 g Vollkornbrot	94	_____	_____	100 g Eierspeisen	149	_____	_____
10 g Knäckebrötchen	36	_____	_____	100 g Soja- / Gemüsebratlinge	347	_____	_____
10 g Zwieback	36	_____	_____	80 g Grundsoße	44	_____	_____
<b>Streichfett</b>				<b>Stärkebeilage</b>			
10 g Butter	74	_____	_____	120 g Kartoffeln gegart	86	_____	_____
10 g Diät-Margarine halbfett	86	_____	_____	150 g Kartoffelpüree	117	_____	_____
10 g Diät-Margarine	71	_____	_____	75 g Kartoffelklöße	66	_____	_____
<b>Wurst / Käse</b>				<b>Gemüse / Salat</b>			
20 g Wurst	59	_____	_____	150 g Eiertelgwaren gegart	169	_____	_____
25 g Streichwurst	82	_____	_____	150 g Reis geschalt gegart	140	_____	_____
25 g Frischkäse	84	_____	_____	<b>Dessert / Süßwaren</b>			
25 g Schmelzkäse	75	_____	_____	120 g Vanillepudding	151	_____	_____
20 g Schnittkäse	71	_____	_____	50 g Creme-Dessert	69	_____	_____
30 g Quark Magerstufe	22	_____	_____	20 g Rote Grütze	119	_____	_____
<b>Süße Aufstriche</b>				<b>Getränkebeilagen</b>			
25 g Konfitüre	67	_____	_____	15 g Kaffeesäure 10% Fett	18	_____	_____
25 g Diätkonfitüre	11	_____	_____	5 g Zucker weiß	20	_____	_____
25 g Blütenhonig	74	_____	_____	5 g Kakaopulver	30	_____	_____
25 g Nuß-Nougat-Crem	30	_____	_____	15 g Schlagsaft 30%F	46	_____	_____
<b>Sonstiges</b>				<b>Weitere Lebensmittel</b>			
50 g Müllereier	74	_____	_____	_____			
30 g Cornflakes	106	_____	_____	_____			
30 g Haferflocken	104	_____	_____	_____			
15 g Müsli-Trockenmischung	51	_____	_____	_____			
<b>Milch / Milchprodukte</b>				<b>Zwischensumme</b>			
200 g Buttermilch	72	_____	_____	_____			
200 g Kuhmilch 1%	96	_____	_____	<b>Tagessumme</b>			
200 g Kuhmilch 3,5%F	129	_____	_____	_____			
150 g Joghurt mit Frucht	125	_____	_____	_____			
<b>Obst / Kompott</b>				_____			
120 g Obst frisch	62	_____	_____	_____			
120 g Kompott	128	_____	_____	_____			
<b>Suppen / Eintöpfe</b>				_____			
150 g Suppe gebunden	76	_____	_____	_____			
150 g Suppen klar	74	_____	_____	_____			
250 g Grießbrei	266	_____	_____	_____			
350 g Gemüseintopf	252	_____	_____	_____			
<b>Zwischensumme</b>				<b>Tagessumme</b>			
_____				_____			
_____				_____			

Der kostenpflichtige Download enthält das vollständige Formblatt mit den Kalorienangaben

