

Rezeptgruppen	Portionsgröße Klein
Fleisch / Fisch / Eier Hauptgericht Mittagessen	
Fleisch als Bratenstück / Kurzgebratenes / Gulasch / Geschnetzeltes	110 – 120 g
Kotelett mit Knochen	150 g
Hackfleisch	100 g
Wurst / Bratwurst	80 – 100g
Fleisch / Wurst als Einlage für Eintöpfe	70 g
Wurst / Schinken als Zugabe zu Aufläufen	70 g
Fisch	140 – 150 g
Eier	2 Stück
Suppen, Breie und Eintöpfe	
Vorsuppe	150 g
Eintöpfe	Ca. 350 g (mit Fleisch / Wurst)
Breie	Ca. 350 g
Beilagen / Salat / Gemüse	
Kartoffeln	120 g
Kartoffelpüree	160g
Bratkartoffeln	160 g
Kartoffelklöße / Semmelknödel	2 Stück á 75g
Reis (Rohgewicht)	30 g (= 2 BE)
Vollkornreis (Rohgewicht)	30 g (=2 BE)
Nudeln (Rohgewicht)	40 g (= 2 BE)
Vollkornnudeln (Rohgewicht)	40 g (= 2 BE)

Rezeptgruppen	Portionsgröße Klein
Gemüse	
Gemüse	100 – 120 g
Salate	
Blattsalate (ohne Dressing)	30 g
Gemüsesalat, gekocht (ohne Dressing)	60 g
Rohkostsalate (ohne Dressing)	60 g
Feinkostsalat mit Mayonnaise	50 g
Dessert	
Milchspeisedessert	100 – 110 g
Quark-, Joghurtzubereitungen	100 – 110 g
Cremespeisen	75 g
Geleespeisen	100 g
Eis	75 g
Kuchen	80 – 100 g
Gebäck, Kekse	40 g
Soßen	
Soße	60 - 80g
Sonstiges	