

Umrechnungen

Umrechnungstabelle

Anz.	Zutat	Entspricht
1 EL	Mehl	8-10 g
1 EL	Zucker	12-15 g
1 EL	Salz	18-20 g
1 TL	Salz	4-6 g
7 EL	Milch	1 dl
1 EL	Tomatenpüree	18-20 g
1 Tasse	Reis (2 dl)	180 g
1 Tasse	Mais (2 dl)	150 g
1 Tasse	Gries (2 dl)	150 g
1 Würfel	Zucker	4 g
10 kleine	Äpfel	1 Kg
6 grosse	Äpfel	1 Kg
10-12	Tomaten	1 Kg
10-12	Karotten	1 Kg
10-12	Kartoffeln	1 Kg

Mengenberechnungen

Frühstück

Getränk (Milch/Kakao/Tee)	2-3 dl
Butter	15 g
Konfitüre	20 g
Brot	150 g
Käse	30 g
Cornflakes	25 g
Joghurt	75 g
Aufschnitt	15 g

Hauptmahlzeit

Suppe	vor einer Mahlzeit	2 dl
	als Hauptmahlzeit	4 dl
Teigwaren	als Beilage	60 g
	als Hauptgericht	120 g
Reis	als Beilage	60 g
	als Hauptgericht	80 g
Kartoffeln	Schalen-, Salz.	150 g

	Bratk.,Rösti,K-Stock	200 g
Maisgriess	(Polenta)	50 g
Gemüse		120-150 g
Kopfsalat	(für 4 Personen)	1 Stk.
Endiviensalat	(für 6 Personen)	1 Stk.
Tomatensalat	(für 1 Person)	1 Stk.
Fleisch	Hackfleisch	100-120 g
	Schnitzel, Braten	120-150 g
Fisch	ganz	150 g
	Filets	120 g
Sauce		0,5 dl
Crème,Pudding		1,5-2 dl
Brot	(zu d. Mahlzeit)	50 g
Tee	(zu d. Mahlzeit)	0,3 dl
Tee	(auf Ausflügen)	1 l