**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-, Salzk.  | 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  |