**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 |