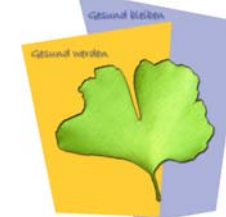


Ernährungsprotokoll von _____ bis _____ Name: _____



Brot		g	Anzahl	Σ			g	Anzahl	Σ			g	Anzahl	Σ
Semmel	St	45			Vegetar. Brotaufstrich	Port	30			Deftig, pikant				
Vollkornsemmel	St	55			Honig	EL	20			Essiggurken	St	50		
Breze	St	50			Frühstück					Oliven	Port	20		
Mischbrot	Sch	45			Ei, gekocht	St	55			Erdnüsse, gesalzen	Port	100		
Toastbrot	Sch	20			Müsli	EL	15			Nüsse	Port	100		
Knäckebrötchen	Sch	10			Cornflakes	EL	4			Erdnussflips	Port	50		
Vollkornbrot	Sch	50			Cornflakes, gezuckert	EL	6			Chips	Port	30		
Weißbrot	Sch	35			Haferflocken	EL	10			Salzstangen	Port	30		
Croissant	St	50												
Zwieback	Sch	10			Milchprodukte					Suppen				
Hefezopf	Sch	45			Buttermilch	Glas	200			Als Vorspeise				
					Joghurt, weiß, 1,5% F.	Be	150			Klare Brühe	Port	200		
Brotbelag					Joghurt, weiß, 3,5% F.	Be	150			Suppe, gebunden	Port	200		
Butter pro Scheibe	TL	5			Fruchtjoghurt, 1,5% F.	Be	150			Cremesuppe	Port	200		
Margarine pro Scheib.	TL	5			Fruchtjoghurt, 3,5% F.	Be	150			Gulaschsuppe	Port	200		
Margarine halbfett	TL	5			Quark, Magerstufe	EL	20			Nudelsuppe mit Huhn	Port	200		
Leberwurst	Port	30			Quark, Halbfett	EL	20			Als Hauptgericht				
Mettwurst	Port	30			Milch, 1,5 % Fett	Glas	200			Gemüsesuppe	Port	400		
Teewurst	Port	30			Milch, 3,5 % Fett	Glas	200			Kartoffelsuppe	Port	400		
Bierschinken	Sch	25			Sahne 30% Fett	EL	10			Linseneintopf	Port	400		
Salami	Sch	20			Sauerrahm	EL	10							
Schinken roh	Sch	15			Kondensmilch	Port	12			Fleisch / Fisch				
Schinken gekocht	Sch	30								Hackfleisch	Port	100		
Speck	Port	30			Obst					Kalbfleisch	Port	200		
Weichkäse 45% F.i.Tr.	Sch	30			Beeren	Port	125			Rindfleisch	Port	200		
Weichkäse 60% F.i.Tr.	Sch	30			Weintraube	Port	150			Schweinefleisch	Port	200		
Schnittkäse 30%F.i.Tr.	Sch	30			Kernobst: Apfel, Birne	Port	150			Innereien	Port	150		
Schnittkäse 50%F.i.Tr.	Sch	30			Steinobst: Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaume	Port	150			Kotelett	Port	200		
Schmelzkäse	Port	30			Banane	Port	150			Schnitzel paniert	Port	200		
Frischkäse	EL	30			Ananas, Kiwi, Mango	Port	150			Würstel	St	100		
Gorgonzola	Port	30			Grapefruit, Mandarine, Orange, Zitrone	Port	150			Hendl ½	Port	370		
Marmelade	EL	20			Trockenobst, Rosinen	Port	50			Geflügel	Port	170		
Nuß-Nougat-Creme	EL	20								Fisch	Port	175		
		g	Anzahl	Σ			g	Anzahl	Σ	Hülsenfrüchte			Anzahl	Σ

Fleisch / Fisch				Bechamelsoße	Port	60			Bohnen	Port	200		
Fischfilet paniert	Port	200		Grundsoße	Port	60			Erbsen	Port	200		
Fischkonserve abgetr.	Port	65		Hackfleischsoße	Port	100			Linsen	Port	200		
				Bratfett	EL	10							
Beilagen				Pflanzenöl	EL	10			Nachspeisen / Süßes				
Salzkartoffeln	Port	200		Käsesoße	Port	60			Pudding	Port	150		
Pellkartoffeln	Port	200							Eis	Kug.	50		
Bratkartoffeln (Beilage)	Port	200		Gemüse / Salate					Obstkuchen	St	120		
Bratkartoffeln (Hauptgericht)	Port	400		Blattsalat m. Dressing	Port	70			Cremetorte	St	150		
Kartoffelbrei	Port	200		Rohkostsalat	Port	180			Rührkuchen	St	60		
Kartoffelknödel	St.	100		Stangensellerie, Mangold, Spinat	Port	150			Plätzchen, Kekse	St	10		
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	Port	250		Grüne Bohnen	Port	150			Schokoladenriegel	St	50		
Kartoffelsalat mit Gemüsebrühe	Port	250		Aubergine, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini	Port	150			Praline	St	10		
Pommes frites	Port	200		Zuckermais	Port	150			Bonbon, Karamel	St	3		
Reis, weiß, gekocht	Port	180		Blumenkohl, Broccoli, Weißkraut, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing, Rotkohl	Port	150			Fruchtgummi	Port	50		
Reis, Natur, gekocht	Port	180		Sauerkraut	Port	150			Zucker	TL	5		
Nudeln, ohne Ei, gekocht	Port	180		Fenchel, Lauch, Spargel, Zwiebel	Port	150							
Nudeln, mit Ei, gekocht	Port	200		Karotte, Radi, Radieserl, Sellerie, Rote Beete	Port	150			Getränke				
Vollkornnudeln, gekocht	Port	180		Pilze	Port	120			Kaffee (kleine Tasse)		150		
Schupfnudeln	Port	400							Tee (kleine Tasse)		150		
Spätzle	Port	200		Fertig- und Schnellgerichte					Mineralwasser	Glas	200		
Semmelknödel	St.	100		Nudelsalat	Port	250			Limonade	Glas	200		
Reiberdatschi	St.	75		Wurstsalat	Port	250			Cola	Glas	200		
				Griechischer Salat	Port	300			Obstsaft	Glas	200		
Soßen / Fette				Italienischer Salat	Port	300			Fruchtnektar	Glas	200		
Jägersauce	Port	75		Bratwurst	St	150			Bier	Glas	500		
Tomatensauce	Port	75		Currywurst	St	150			Weißbier	Glas	500		
Grillsauce	Port	20		Hamburger	St	100			Bier alkoholfrei	Glas	500		
Tomatenketchup	Port	20		Cheeseburger	St	120			Radler	Glas	500		
Tomatenmark	TL	6		Big Mac	St	200			Weißwein	Glas	200		
Senf	TL	6		Ravioli	Port	200			Rotwein	Glas	200		
Kräuterquark	Port	200		Pizza	St	400			Sekt	Glas	100		
Mayonnaise (80 %)	EL	12		Pfannkuchen	Port	300			Schnaps	2 ccl	20		
Joghurt-Salat-Sauce	Port	40		Pommes frites	Port	200							
Essig-Öl-Marinade	Port	30											

Bitte am letzten Tag für jede Rubrik die Anzahl der Nahrungsmittel eintragen. Danke.