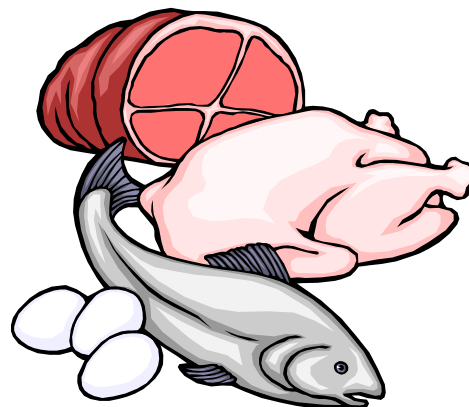


Portionengewichte

Aufschnitt geschnitten	150g
Brätkügel	150g
Fischfilets	130g
Ganze Fische	200g
Geschnetzeltes	150g
Kaninchen mit Knochen	250g
Koteletten	180g
Kutteln geschnetzelt	150g
Leber geschnetzelt	150g
Plätzli zum Panieren	100g
Pouletbrüstli	160g
Poulets ganz	½
Rahmschnitzel	130g
Rinds- und Schweinebraten	200g
Rindszunge roh	200g
Rohfleischwaren	80g
Siedfleisch	200g
Steak	180g



Blattsalate (1/4 Kopfsalat)	
Gemüse roh, gerüstet	130g
Gemüse gedämpft, gerüstet	150g
Sauerkraut roh	250g
Kartoffeln	180g
Obst roh	150g
Obst gekocht	200g
Reis, Gries, Mais	80g
Teigwaren	100g
Saucen	¼ - ¾ dl
Suppen	1 ½ - 2 ½ dl
Cremen	1 - 1 ½ dl

Die Salzzugaben:

Für Suppen	1 Liter	7 – 8g
Zum Kochen von Teigwaren	1 Liter	10g
Zum Kochen von Spätzli	1 Liter	8g
Zum Abwellen von Gemüse	1 Liter	10g
Kartoffeln	500g	5g
Fleisch	500g	3 – 5g

Die Salzzugaben sollen so niedrig wie möglich gehalten werden, wenn möglich mit Gewürzen ergänzen!!!