










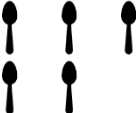


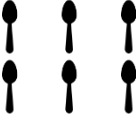

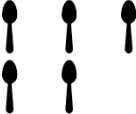









Portionengröße nach Altersgruppen – Berechnungen mit Rohgewicht

Alter	Fleisch Menu	Esslöffel
<p>10-12 Jahre KH: 60g, roh EW: 90g, roh Gemüse: 80g, roh →325 kcal (ohne Sauce) →27,7g EW</p>		<p>Teigwaren 4EL </p> <p>Gemüse 5.5EL </p>
<p>13-14 Jahre KH: 70g, roh EW: 100g, roh Gemüse: 100g, roh →380 kcal (ohne Sauce) →31.4g EW</p>		<p>Teigwaren 4.5EL </p> <p>Gemüse 6.5EL </p>
<p>15-18 Jahre KH: 75g, roh EW: 120g, roh Gemüse: 120g, roh →420 kcal (ohne Sauce) →36.4g EW</p>		<p>Teigwaren 5EL </p> <p>Gemüse 8EL </p>

Alter	Vegi Menu	EL
<p>10-12 Jahre KH: 250 g, roh EW: 90g, roh Gemüse: 80g, roh →360 kcal (ohne Sauce) →22.9 g EW</p>		<p>Kartoffeln 4kl Stk  Gemüse 5.5EL </p>
<p>13-14 Jahre KH: 270g, roh EW: 100g, roh Gemüse: 100g, roh →400 kcal (ohne Sauce) →25.4g EW</p>		<p>Kartoffel 4.5kl Stk  Gemüse 6.5EL </p>
<p>15-18 Jahre KH: 300g, roh EW: 120g, roh Gemüse: 100 - 120g, roh →455 kcal (ohne Sauce) →30g EW</p>		<p>Kartoffeln 5kl Stk  Gemüse 8EL </p>

Alter	Wähen	
<p>10-12 Jahre & 13-14 Jahre Teig:100g Milch: 1dl Ei: 40g Frucht: 60g = 300g Wähen → 390g kcal → 9g EW</p> <p>& Suppe (ohne Rahm) & 80-100g Salat & 60g Früchte</p>	  	
<p>15-18 Jahre Teig:125g Milch: 1dl Ei: 40g Frucht: 60g = 325g Wähen → 420 kcal → 27,7g EW</p> <p>& Suppe (ohne Rahm) & 120g Salat & 60g Früchte</p>	  	

Pizza, Lasagne und co.

Portionengröße nach den SGE-Empfehlungen



mit

..ODER..



mit

Bilder;

-Lasagne <http://www.pastabarsicily.nl/wp-content/uploads/2014/12/Lasagna-Pasta-lasagna-Italiaanse-lasagna.jpg>

-Pzza: [http://cdn-](http://cdn-image.myrecipes.com/sites/default/files/styles/300x300/public/image/recipes/ck/12/06/summer-grilled-vegetable-pizza-ck-x.jpg?itok=Yef_asJR)

[image.myrecipes.com/sites/default/files/styles/300x300/public/image/recipes/ck/12/06/summer-grilled-vegetable-pizza-ck-x.jpg?itok=Yef_asJR](http://cdn-image.myrecipes.com/sites/default/files/styles/300x300/public/image/recipes/ck/12/06/summer-grilled-vegetable-pizza-ck-x.jpg?itok=Yef_asJR)

-Salad http://essenslowfastfood.com/index.php?main_page=index&cPath=6