

## Übersicht: Angaben für den Arbeitsalltag

### Getränke

#### Kaffee schwarz

0,3 KH/100 ml | 0,75 KH/Tasse (250 ml)

#### Latte Macchiato

4,4 KH/100 ml | 11 KH/Glas (250 ml)

#### Früchtetee

0,2 KH/100 ml | 0,5 KH/Tasse (250 ml)

#### Cola

10,6 KH/100 ml | 26,5 KH/Glas (250 ml)

#### Cola zero

0,1 KH/100 ml | 0,25 KH/Glas (250 ml)

#### Eistee (gesüßt)

6,4 KH/100 ml | 16 KH/Glas (250 ml)

#### Apfelsaftschorle

7,8 KH/100 ml | 19,4 KH/Glas (250 ml)

#### Eiskaffee

29 KH/Portion (Kaffee mit einer Kugel Eis + Sahne)

#### Schwarztee

0,1 KH/100 ml | 0,25 KH/Tasse (250 ml)

#### Kakao

20,8 KH/100 ml | 52 KH/Tasse (250 ml)

#### Energy Drink

12 KH/100 ml | 60 KH/Dose (500 ml)



### In der Mittagspause

#### Pommes mit Ketchup oder Mayonnaise

36 KH/100 g | 54 KH/Portion (150 g) +  
3,9 KH/EL Ketchup oder 0,1 KH/EL Mayonnaise

#### Bratwurst im Brötchen mit Senf

9,2 KH/100 g | 18,1 KH/Portion (197 g)

#### Baguette

55 KH/100 | 41 KH/Portion (75 g)

#### Nudelsalat mit Gemüse und Mayonnaise

21,4 KH/100 g | 53,5 KH/Portion (250 g)

#### Kartoffelsalat (Essig und Öl)

11,3 KH/100 g | 28,3 KH/Portion (250 g)

#### Schweineschnitzel (paniert)

17,2 KH/100 g | 25,8 KH/Portion (150 g)

#### Bauernsalat mit Schafskäse

2,2 KH/100 g | 6,6 KH/Portion (300 g)

#### Kartoffelpüree

10 KH/100 g | 20 KH/Portion (200 g)

#### Lasagne

14,9 KH/100 g | 67,05/Portion (450 g)

#### Erseneintopf

6,7 KH/100 ml | 33,5 KH/Portion (500 ml)



### Snacks zwischendurch

#### 1 Kugel Milcheis + Waffel

26 KH/100 g | 13 KH/Kugel (50 g) +  
9,5 KH/Eiswaffel (15 g)

#### Crêpes mit Zimt und Zucker

29,8 KH/100 g | 46,2 KH/Portion (155 g)

#### Waffel

28,5 KH/100 g | 11,4 KH/Waffel (40 g)

#### Streuselkuchen mit Zwetschgen

52 KH/Kuchenstück (150 g)

#### Schokoriegel mit Erdnüssen und Karamell

60,5 KH/100 g | 24,2 KH/Riegel (40 g)

#### Apfel

14,4 KH/100 g | 21,6 KH/Portion (150 g)

#### Banane

20 KH/100 g | 24 KH/Banane (120 g)

#### Kekse

60,4 KH/100 g | 4,8 KH/Keks (8 g)

#### Fruchtgummi

76 KH/100 g | 16,7 KH/Portion (22 g)

