

Lebensmittel Mengen

Die Mengenangaben haben sich auf ejs-Freizeiten bewährt. Es gibt natürlich viele Dinge, die beeinflussen, wie viel gegessen wird: Alter der Kinder/Jugendlichen , großer oder kleiner Hunger , mehr Mädchen oder Jungen , etc.

So sollen diese Werte nur eine grobe Orientierung bieten. Bei guter Planung kann immer mehr gekocht werden und die Rest eingefroren , am nächsten Tag gegessen oder „umgestaltet“ werden z.B. gekochte Kartoffeln zu Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Schaut also, dass ihr so wenig Lebensmittel wegschmeißen müsst, wie es geht.

		1 Person	4 Personen	20 Personen
Hauptgericht	Gemüse	250-400 g	1-1,6 kg	5-8 kg
	Kartoffeln (roh)	400 g	1,6 kg	8 kg
	Teigwaren z.B.			
	Nudeln (roh)	100-125 g	400-500 g	2-2,5 kg
	Reis (roh)	80-125 g	320g-500 g	1,6 – 2, kg
Beilagen	Gemüse (frisch)	200-250 g	800-1000g	4-5 kg
	Gemüse (TK)	150-200 g	1 kg	3-4kg
	Hülsenfrüchte z.B.			
	Linsen	80 g	320 g	1,6 kg
	Kartoffeln (roh)	250 g	1 kg	5 kg
	Kartoffelbrei	170 g	680 g	3,4 kg
	Kartoffelsalat	150 g	600 g	3 kg
	Teigwaren (roh)	75 g	300 g	1,5 kg
Reis (roh)	50-70 g	200-280 g	1 kg	
Fleisch	mit Knochen	150-200 g	600-800 g	3-4 kg
	ohne Knochen	80-120 g	320-480 g	1,6-2,4 kg
	Hackfleisch	80-120 g	320-400 g	1,6-2 kg
Fisch	mit Gräten	200-300 g	1 kg	4-6 kg
	Filet	150-200 g	600-800 g	3-4 kg

Gemüse	für Salat	80-125 g	320-500 g	1,6-2,5 kg
Blattsalat		50 g	200 g	1 kg
Rohkost		100-150 g	400-600 g	2-3 kg
Suppe	als Vorspeise	200-250 ml	800-1000 ml	4-5 L
	als Hauptgericht/Eintopf	450-650 ml	1,8-2,6 L	9-13 L
Suppeneinlage	Teigwaren z.B. Nudeln	15 g	60 g	300 g
	Reis	20 g	80 g	400 g
Brot	Zum Frühstück	100 g	400 g	2 kg
	Zum Abendessen	150 g	600 g	3 kg
Aufschnitt	Wurst (Abendessen)	70-90 g	280-360 g	1,4-1,8 kg
	Käse (Abendessen)	70-90 g	280-360 g	1,4-1,8 kg
Aufstrich	Butter/Margarine	40 g	160 g	800 g
	Marmelade/Nuss-Nugat-Creme/Honig	50 g	200 g	800 g