

Mengenplanung./ Richtwerte (ca.) für 1 PORTION PRO PERSON

SUPPE

Suppe als Vorgericht	1 Teller	250 ml
Suppe als Vorgericht	1 Tasse	150 ml
Suppe als Hauptgericht (Eintopf)		500 ml

SOBE

Soße zu Fleisch	3 - 6 EL	50 -100 ml
Soße zu Dessert	3 - 4 EL	45 - 60 ml

FLEISCH

Fleisch ohne Knochen	100 -150 g	Rohgewicht
Fleisch mit Knochen	125 - 200 g	Rohgewicht
Fleisch kurzgebratenes wie Kotelette, Schnitzel, Steake)	125 - 200 g	Rohgewicht

WURST

Wurst, Würstchen, Leberkäse	80 - 125 g	
-----------------------------	------------	--

GEFLÜGEL

Geflügel mit Knochen gebraten wie Huhn,Ente,Gans	300 - 400 g	Rohgewicht
Geflügelfleisch ohne Knochen	150 - 200 g	Rohgewicht

FISCH

Fisch als Filet	150 - 200 g	Rohgewicht
Fisch im Ganzen mit Gräten und Kopf	200 - 300 g	Rohgewicht

GEMÜSE

Gemüse küchenfertig geputzt	150 - 200 g	Rohgewicht
Gemüse küchenfertig als Hauptgericht	250 - 400 g	Rohgewicht
Gemüse als Rohkost zubereitet	50 - 150 g	
Salat, grüner Salat,Feldsalat usw.	etwa 50 g	

KARTOFFEL

Kartoffeln ungeschält, 6-8 hühnereigroß	300 - 500 g	Rohgewicht
Kartoffelbrei (Püree)	3 - 4 geh.EL	150 - 200 g
Kartoffelsalat	3 - 4 geh.EL	150 - 200 g
Kartoffelklöße	2 - 3 Stück	200 - 250 g

REIS

Reis als Hauptgericht, Brei	100 g	Rohgewicht
Reis als Beilage	etwa 50 g	Rohgewicht
Reis als Suppeneinlage	1 EL, 10-15 g	Rohgewicht

TEIGWAREN

Teigwaren,Nudeln,Spätzle als Hauptgericht	100g - 150 g	Rohgewicht
Teigwaren als Beilage	50g - 80g	Rohgewicht
Teigwaren als Suppeneinlage	10 - 20 g	Rohgewicht

HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte (Eintopf)	60 - 90 g	Rohgewicht
--------------------------	-----------	------------

OBST

Obst, frisch	100 - 150 g	Rohgewicht
Obstkompott	125 - 150 g	

NACHSPEISE

Nachspeise (Cremes, Pudding, Flammeris, Joghurt)	125 - 200 g	
--------------------------------------------------	-------------	--