



KOCHEN FÜR GRUPPEN

BEWUSST & NACHHALTIG

MENGENPLANUNG

Die Mengen beziehen sich auf rohe Lebensmittel und sind Durchschnittswerte für Gruppen mit Kindern und durchschnittlich essenden Erwachsenen. Für Veranstaltungen mit Jugendlichen und/oder Erwachsenen können die Mengen etwas erhöht werden.

FRÜHSTÜCK



	Menge pro Person
Brot	100-150 g
Käse Frischkäse	50 g
Wurst (eine Scheibe = ~25g)	50 g
Butter	20 g
Müsli	30 g
Joghurt	100 g
Milch	200 ml
Obstsalat Schale mit Obst	100 g
+ Marmelade, Honig, Schokocreme, Tee, Kabapulver, Kaffee	

HAUPTSPEISE



	Menge pro Person	
Nudeln	100-150 g	als Hauptgericht
	80 g	als Beilage
Kartoffeln Ofenkartoffeln	200 -300 g	als Hauptgericht
Reis	80-100 g	
Soße (z.B. Bratensoße)	50-100 ml	
Geschnetzeltes Hackfleisch	80 - 100 g	
Gemüse	300 g	als Hauptgericht
	150 g	als Beilage (wenn keinen Salat dazu)
Suppe Eintopf	500 ml	als Hauptgericht
	200 ml	als Vorspeise*

* Mengen bei Hauptgericht reduzieren, z.B. 80 g statt 100 g Nudeln

GRÜNER SALAT



2,5 Köpfe pro 10 Personen | 1 Kopf pro 4 Personen

DESSERT



	Menge pro Person
Pudding	200 g
Quarkdessert	125 g
Obstsalat	200 g



Arbeitsgemeinschaft der
Landjugendverbände
in Baden-Württemberg

Gefördert durch



Baden-Württemberg