

## MENGENPLANUNG FÜR MENÜS ODER BRUNCH

Als Faustregel gilt: Durchschnittlich 700g/Person. Kanadische Holzfäller und halbstarke Jungs schaffen auch 800-1000g, dagegen essen Personen mit Kleidergröße 32/34 in der Regel deutlich weniger... Erfahrungsgemäß wird im Winter mehr gegessen als im Sommer.

Marinaden, Dressing, Dekoration und Brot werden bei dieser Faustregel nicht mitgerechnet.

### ORIENTIERUNGSHILFE FÜR 3-GÄNGE-MENU (Mengenangaben pro Person)

#### Vorspeise

Suppe		200-250ml
Suppeneinlagen		20-30g
Fisch		50-100g
Blattsalat		70-100g
Salatdressing dünnflüssig		30-40ml
dickflüssig		50-70ml

#### Hauptgericht und Beilagen

Fleisch/Fisch	roh	150-250g
Geflügel	roh	350-400g
Suppe		350-450ml
Nudeln trocken		60-80g
Kartoffeln	roh ungeschält	150-250g
Reis	trocken	40-60g
Gemüse	als Beilage	180-250g
	TK Gemüse etwas weniger!	
Soßen		50-100ml

#### Nachspeisen/Zwischengang

Käse	Zwischengang 70	bis zu 100g
	Nachtisch	100-150g
Obst/Obstsalat		150-200g
Dessert		150g-200g
Brot/Baguette	2 Brötchen	100-150g