Mengenberechnung

Mengenangaben sollten je nach Alter der Schüler:innen angepasst werden. Zudem sollte auf die Aktivitäten Rücksicht genommen werden.

* Beachte: Je grösser die Anzahl der Personen ist, desto kleiner wird die Menge pro Person

|  |  |
| --- | --- |
| Frühstück | Menge |
| Kakao | 2 – 3 dl |
| Butter | 15 – 20 g |
| Konfitüre | 20 – 30 g |
| Brot | 80 – 120 g |
| Käse | 30 g |
| Cornflakes | 25 g |
| Joghurt | 75 g |
| Aufschnitt | 15 g |

Wenn beim Frühstück noch Birchermüesli, Früchte oder Käse serviert werden, verringert sich im Normalfall die Brotmenge.

|  |  |
| --- | --- |
| Hauptmahlzeiten | Menge |
| Suppe | 1,5 – 2 dl als Vorspeise  3 – 4 dl als Hauptspeise |
| Saucen | 0.5 – 1 dl (sehr Saucen abhängig) |
| Fleisch | 100 – 120 g  (bei Braten und Voressen 80 – 100 g) |
| Fischstäbchen | 4 – 6 Stück |
| Fischfilet | 120 g |
| Kartoffeln | 100 – 150 g als Beilage  200 – 250 g als Hauptgericht |
| Teigwaren | 60 - 80 g als Beilage  80 – 120 g als Hauptgericht  (Spaghetti meist bis 150g) |
| Reis | 60 - 70 g als Beilage  80 – 100 g als Hauptgericht |
| Mais/ Griess | 50 g |
| Gemüse | 120 - 150 g |

|  |  |
| --- | --- |
| Salate und Gemüse | Menge |
| Kopfsalat | 1 Salat für 3 – 5 Personen |
| Gurke | 1 Stück für 2 – 3 Personen |
| Tomaten | 1 – 2 Stück pro Person |
| Rüebli | 120 – 150 g pro Person |

|  |  |
| --- | --- |
| Lunch | Menge |
| Brot | 80 – 100 g Brot (1 – 2 belegte Brote) |
| Käse und Fleisch | 30 – 40 g Käse und Fleisch |
| Obst | 1 Stück |
| Gemüse | 1 Stück |
| Farmer | 1 Stück |

|  |  |
| --- | --- |
| Masse und Gewichte |  |
| 1 normale Tasse | 2 dl |
| 1 grosse Tasse | 2.5 dl |
| 1 Wasserglas | 1.5 dl |
| 1 Joghurtbecher | 1.8 dl |
|  | |
| 1 kg Kartoffeln | 10-12 Stück |
| 1 kg Äpfel | 6-10 Stück |
| 1 kg Tomaten | 8-12 Stück |
| 1 kg Karotten | 10-12 Stück |
| 1 kg Ruchbrot | 16-20 Stück |