

Mengen pro Person für eine Hauptmahlzeit

Die folgenden Angaben sind Richtwerte. Die Mengen sind abhängig von

- Jahreszeit und Wetter
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit
- Art der Gäste (Alter, Geschlecht, Beruf...)

Mengen pro Person für eine Hauptmahlzeit (Mittag - / Abendessen)

Suppe		
als Vorspeise		2 – 2½ dl
als Hauptspeise		4 – 5 dl
Fleisch (roh)		
Fleischstücke ohne Knochen:		
z.B. Voressen, Gehacktes, Geschnitzeltes, Plätzli,		120 – 150g
Braten		150 – 200g
Fleischstücke mit Knochen		150 - 200g
Geflügel (roh)		
Geflügel ohne Knochen		120 – 150g
Geflügel mit Knochen		200 – 250g
Gemüse, ungerüstet		
als Beilage		mind. 150g
Spargeln, ungerüstet	als Vorspeise	250 – 300g
	als Hauptspeise	500 – 600g
Salate (ungerüstet, bzw. roh)		
Blattsalat: Z.B. Kopfsalat, Endivie ...		50 – 80g
Nüsslisalat, Kresse		ca. 30g
andere Gemüse, roh		100 - 180g
Getreide		
Getreide (z.B. Reis, Mais, Griess)	als Beilage	50 – 80g
	als Hauptspeise	75 – 100g
Mehl: Knöpfli (75 g Mehl ergeben ca. 200g fertige Knöpfli)		75 – 100g
Omeletten		50 – 80g
Brot		75 – 125g
Teigwaren		
Trockenteigwaren als Beilage		50 – 80g
Trockenteigwaren als Hauptspeise		100 – 125g
Frischteigwaren als Beilage		80 – 100g
Frischteigwaren als Hauptspeise		100 – 125g
Hülsenfrüchte(getrocknet, roh)		
als Hauptspeise		60 – 100g
Kartoffeln, ungerüstet		
Bratkartoffeln, Gratin, Gschwellti, Salzkartoffeln		150 – 200g
Rösti, Salat, Kartoffelstock, Pommes frites		200 - 250g
Käse		
zum Frühstück		30 – 50g
für Käseplatte (Apéro)		70 – 100g
für Käseplatte (Hauptspeise)		150 – 200g
für Fondue		ca. 200g
für Raclette		200 – 250g
Obst, ungerüstet		
frisch		mind. 120g
für Kompott		150 – 200g

Mengen pro Person für einen Brunch

Brot / Zopf	100 – 150g
Butter	25g
Konfi / Honig	25g
Käse, Fleisch	50g
Joghurt / Quark / Milch	1½dl
Flocken	50 – 80g
Beeren/Früchte	50g
Rösti	120g
Eier	1
Bratspeck	50g
Getränke	
Milch	1½ dl – 2dl
Kaffee, Tee	2-3dl
Süssmost/Traubensaft	2-3dl

Mengen pro Person für einen Apéro

Häppchen	8 – 10 Stück
Brot	50g
Käse / Trockenfleisch	30 – 100g
Gemüse für Dipp	mind. 25g
Getränke	
Mineral / Alkoholfreie Bowle	2 – 4dl
Wein	3dl

Quellen: B.Bossy, Tiptopf, Ordner Gastronomie auf dem Bauernhof (Agridea)