MENGENPLANER (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	
SOßE				
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 kurzgebraten,wie Kotelettes,Schnitzel,Staeks)			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			100 g	Rohgewicht
Teigwaren als Beilage			etwa 50 g	Rohgewicht
Teigwaren als Suppeneinlage			10 - 15 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	
BINDEN von Flüssigkeiten				
BINDEN von Flüssigkeiten (für je 1 Liter)	zum Stürzen	Soßen	Suppen	Brei
Stärkemehl (Kartoffelstärke,Puddingpulver)	90 g	40 g	30 g	60 g
Mehl	--------	60 - 100 g	50 g	120 g
Gries	120 -125 g	--------	60 g	100 g
Haferflocken	--------	--------	60 g	120 g
Reis	220 - 250 g	--------	40 - 60 g	200 g
Sago	120 - 125 g	--------	40 g	--------