

## Mengenberechnung pro Person und Mahlzeit

(bereits auf den erhöhten Bedarf in Waldprojektwochen angepasst)

### Frühstück

Milch / Kakao / Tee / Kaffee	3 - 4 dl	
Butter		20 - 30 g
Konfitüre		30 - 40 g
Brot		150 - 200 g
Käse		30 g
Cornflakes / Flocken		25 g
Jogurt / Quark		75 g

### Hauptmahlzeiten

Suppe	als Vorspeise	1 ½ - 2 dl
Suppe	als Hauptgericht	3 - 4 dl
Saucen	je nach Sauce	½ - 1 dl
Spaghettisaucen		2 dl
Kartoffeln	als Beilage	150 - 200 g
Kartoffeln	als Hauptgericht	250 - 350 g
Hülsenfrüchte roh		40 - 65 g
Teigwaren*	als Beilage	80 - 100 g
Teigwaren	als Hauptgericht	100 - 200 g
Reis	als Beilage	80 - 100 g
Risotto	als Hauptgericht	100 g
Griess / Mais		50 - 80 g
Mehl für Omeletten		50 g
Mehl für Knöpfli		80 - 120 g
Brot zu den Mahlzeiten		50 g
Gemüse, ungerüstet		100 - 150 g
Fleisch ohne Knochen		80 - 120 g
Schnitzel / Braten		120 - 150 g
Fleisch mit Knochen		150 - 200 g
Reibkäse und Aufschnitt	30 g	
Käse und Aufschnitt	ins Lunchpaket	50 - 60 g

### Salate / Dips (Menge je nach Gruppe sehr unterschiedlich!)

Salatsauce, dünn		1 - 2 EL
Kopfsalat	für 4-5 Personen	1 Stück
Endivien	für 6-8 Personen	1 Stück
Gurke	für 3-4 Personen	1 Stück
Tomate	pro Person	1 Stück
Gemüse, roh als Dip		120-150 g

### Früchte

Früchte roh	100-150 g (oder 1 Stück)
Früchte gekocht	150 - 200 g
Dörrfrüchte	30 - 50 g

### Cremon / Gebäck

Cremon	1 ½ - 2 dl
Kuchen	1 Stück / Person

### Getränke

Wasser/ungesüsster Tee	zu den Mahlzeiten	2 - 3 dl
Wasser/ungesüsster Tee	Tagesration zum Mitgeben**	2 - 3 l

\* Hörnli, Spiralen usw. sind ausgiebiger als feine Nudeln od. Spaghetti

\*\* Dafür sorgen, dass genügend Trinkflaschen mitgebracht werden