

### 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)

<b>Suppe</b>		
als Vorspeise		2 – 2 ½ dl
als Hauptspeise		4 – 5 dl
<b>Fleisch (roh)</b>		
Fleischstücke ohne Knochen:		
z.B Voressen, Gehacktes, Geschnetzeltes, Plätzli		120 – 150 g
Braten		150 – 200 g
Fleischstücke mit Knochen		150 – 200 g
<b>Geflügel (roh)</b>		
Geflügel ohne Knochen		120 – 150 g
Geflügel mit Knochen		200 – 250 g
<b>Gemüse, ungerüstet</b>		
als Beilage		mind. 150 g
Spargeln, ungerüstet	als Vorspeise	250 – 300 g
	als Hauptspeise	500 – 600 g
<b>Salate (ungerüstet, bzw. roh)</b>		
Blattsalat: z. B Kopfsalat, Endivie...		50 – 80 g
Nüsslisalat, Kresse		ca. 30 g
andere Gemüse, roh		100 – 180 g
<b>Getreide</b>		
Getreide (z.B Reis, Mais, Griess)	als Beilage	50 – 80 g
	als Hauptspeise	75 – 100 g
Mehl: Knöpfli (75 g Mehl ergeben ca. 200 g fertige Knöpfli)		75 – 100 g
Omeletten		50 – 80 g
Brot		75 – 125 g
<b>Teigwaren</b>		
Trockenteigwaren als Beilage		50 – 80 g
Trockenteigwaren als Hauptspeise		100 – 125 g
Frischteigwaren als Beilage		80 – 100 g
Frischteigwaren als Hauptspeise		100 – 125 g
<b>Hülsenfrüchte (getrocknet, roh)</b>		
als Hauptspeise		60 – 100 g
<b>Kartoffeln, ungerüstet</b>		
Bratkartoffeln, Gratin, Gschwelli, Salzkartoffeln		150 – 200 g
Rösti, Salat, Kartoffelstock, Pommes frites		200 – 250 g
<b>Käse</b>		
zum Frühstück		30 - 50 g
für Käseplatte (Apéro)		70 – 100 g
für Käseplatte (Hauptspeise)		150 – 200 g
für Fondue		ca. 200 g
für Raclette		200 – 250 g
<b>Obst, ungerüstet</b>		
frisch		mind. 120 g
für Kompott		150 – 200 g

**Mengen pro Person für einen Brunch**

Brot/Zopf	100 – 150 g
Butter	25 g
Konfi/ Honig	25 g
Käse, Fleisch	50 g
Joghurt/ Quark/ Milch	1 ½ dl
Flocken	50 – 80 g
Beeren/Früchte	50 g
Rösti	120 g
Eier	1
Bratspeck	50 g
<b>Getränke</b>	
Milch	1 ½ dl – 2 dl
Kaffee, Tee	2 – 3 dl
Süssmost/Traubensaft	2 – 3 dl

**Mengen pro Person für einen Apéro**

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

**Quellen:** Tiptopf, Unterlagen V. Keller

Strickhof, Véronique Keller, Tel. 058 105 91 14, [veronique.keller@strickhof.ch](mailto:veronique.keller@strickhof.ch)