

## Mengen pro Person

Je nachdem, wie eine Mahlzeit zusammengesetzt ist, können die Mengen der einzelnen Komponenten stark schwanken. Wird eine Suppe, dann Salat, ein Hauptgericht mit Fleisch, Beilage und Gemüse und schliesslich noch ein Dessert serviert, benötigt man pro Nahrungsmittel weniger, als wenn nur ein Hauptgericht mit Fleisch, Beilage und Gemüse auf den Tisch kommt.

Die folgenden Angaben sind Richtwerte, die beim Einkaufen und bei der Menüplanung eine Hilfe sein können.

<b>Eier</b>		<b>Getreide (roh)</b>		<b>Obst</b>	
1–2 Eier		50–60 g	als Beilage	mind. 120 g	frisch
		75–100 g	als Hauptgericht	ca. 150 g	als Kompott
<b>Fisch (roh)</b>		45–75 g	Flocken	1–1½ dl	Fruchtsaft
ca. 150 g	Filets/Filet-Tranchen	75–125 g	Brot	<b>Reis</b>	
ca. 200 g	Tranchen mit Mittelknochen	<b>Hülsenfrüchte (getrocknet, roh)</b>		60–70 g	als Beilage/Vorspeise/ Salat
ca. 250 g	ganzer Fisch (z. B. Felchen, Forelle)	60–100 g	als Hauptgericht	70–100 g	als Hauptgericht
600–800 g	ganzer Fisch für 2 Personen (z. B. Goldbrasse, Zander)	<b>Kartoffeln (roh, ungeschält)</b>		<b>Saucen</b>	
1½–2 kg	ganzer Fisch für 4 Personen (z. B. Wolfsbarsch, Zander)	200–250 g	für Bratkartoffeln, Gratin, Gschwellti	Je nach Gehalt der Sauce und je nach Gericht schwankt die Menge zwischen 1–2 Esslöffel (z. B. Jus) und 1 dl (z. B. Tomatensauce).	
ca. 70 g	geräucherter Fisch als Vorspeise	ca. 250 g	für Rösti, Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Kartoffelstock, Pommes frites	<b>Suppe</b>	
ca. 120 g	geräucherter Fisch als Hauptgericht	180–200 g	für Gnocchi	2–2½ dl	als Vorspeise
<b>Fleisch (roh)</b>		<b>Käse</b>		4–5 dl	als Hauptgericht
ca. 150 g	Tatar, Hackfleisch	ca. 30 g	zum Frühstück	<b>Salate (ungerüstet bzw. roh)</b>	
ca. 150 g	Geschnetzeltes, Innereien	80–100 g	für eine Käseplatte als Apéro	ca. 180 g	Gemüsesalat
150–200 g	Voressen	150–200 g	für eine Käseplatte als Hauptgericht (z. B. zu Gschwellti, Brot)	50–80 g	Blattsalat
ca. 150 g	Plätzli nature/paniert	ca. 200 g	für Fondue	ca. 30 g	Nüsslisalat
150–200 g	Steaks	200–250 g	für Raclette	30–50 g	Hülsenfrüchte für Salat
200–250 g	Koteletts	60–80 g	als Dessert	30–50 g	Getreide/Reis für Salat
150–200 g	Fleischstücke ohne Knochen	ca. 200 g	Quark, Joghurt, Hüttenkäse	150–200 g	Kartoffelsalat
200–250 g	Fleischstücke mit Knochen	<b>Meeresfrüchte</b>		30–50 g	Teigwaren für Salat
ca. 300 g	Bratenstücke	ca. 160 g	Scampi-Schwänze ohne Schale	<b>Teigwaren (roh)</b>	
ca. 200 g	Siedfleisch	ca. 200 g	Scampi-Schwänze mit Schale	– <b>Trockenteigwaren</b>	
ca. 250 g	Gepökelt (z. B. Rippli)	ca. 160 g	(Riesen-)Crevetten-Schwänze ohne Schale	60–80 g	als Beilage/Vorspeise/ Salat
<b>Geflügel (roh)</b>		ca. 200 g	(Riesen-)Crevetten-Schwänze mit Schale	100–125 g	als Hauptgericht
150–200 g	Poulet- und Entenbrüstli	ca. 160 g	Jakobsmuscheln (ohne Corail)	– <b>Frischteigwaren</b>	
ca. 150 g	Geflügel ohne Knochen	ca. 200 g	Miesmuscheln ohne Schale	80–100 g	als Beilage/Vorspeise
250–350 g	Geflügel mit Knochen 1 Mistkratzerli (ca. 450 g)	ca. 250 g	Miesmuscheln mit Schale	100–125 g	als Hauptgericht
<b>Gemüse (gerüstet)</b>		ca. 130 g	Venusmuscheln ohne Schale	– <b>Gefüllte Frischteigwaren</b>	
mind. 150 g	als Beilage	ca. 250 g	Venusmuscheln mit Schale	ca. 120 g	als Beilage/Vorspeise
300 g	weisse Spargeln als Vorspeise	ca. 250 g	Calamares, Sepia	ca. 200 g	als Hauptgericht
250 g	grüne Spargeln als Vorspeise	ca. 180 g	Pulpo	– <b>Knöpfli/Spätzli</b>	
600 g	weisse Spargeln als Hauptgericht	ca. 200 g		ca. 75 g Mehl	ergeben ca. 200 g fertige Knöpfli
500 g	grüne Spargeln als Hauptgericht				
1–1½ dl	Gemüsesaft				