

# Kochen für Gruppen

## Richtwerte für die Mengenplanung

### FRÜHSTÜCK

Hier findet ihr die Berechnungsgrundlage für ein Frühstück

Brot	2 Scheiben pro Person
Käse (hier fällt auch Frischkäse darunter)	20 g pro Person
Wurst	20 g pro Person
Butter	20 g pro Person
Müsli	30 g pro Person
Jogurt	100 g pro Person
Milch	250 ml pro Person
Obstsalat, alternativ Obstschale	100 g pro Person
+ Marmelade, Honig, Schokocreme, Tee, Kabapulver, Kaffee	

### MITTAGESSEN

Hier findet ihr die Berechnungsgrundlage für unterschiedliche Hauptgerichte

Nudeln	100 g pro Person
Kartoffeln, auch Ofenkartoffeln	200 g pro Person
Reis	80 g pro Person
Tomatensoße	250 g pro Person
Hackfleisch, Gulasch	80 g pro Person
Geschnetzeltes	80 - 100 g pro Person
Carbonarasoße	250 ml pro Person
Schnitzel	100-150 g pro Person
Soße (z.B. Bratensoße)	60-80 ml pro Person
Gemüse (Karotte, Brokoli..)	200 g pro Person (als Beilage, wenn es keinen Salat dazu gibt)
Suppe als Hauptspeise (z.B. Kartoffelsuppe, Eintopf..)	500 ml pro Person
Suppe als Vorspeise	150-200 ml pro Person
(→ Mengen bei Hauptgericht reduzieren. Z.B. 80 g Nudeln anstatt 100 g pro Person)	

### SALATE

Grüner Salat (ohne Gurke, Karotte...)  
Kartoffeln (Rohgewicht) für Kartoffelsalat  
Nudeln für Nudelsalat (mit Gemüse ergänzen)

2 Köpfe für 8 Personen  
200 g pro Person  
80 g pro Person

### DESSERT

Pudding  
Quarkdessert  
Obstsalat

200 g pro Person  
125 g pro Person  
200 g pro Person

### ABENDESSEN

Brot  
Käse (hier fällt auch Frischkäse darunter)  
Wurst  
Butter  
Gemüsesticks (Gurke, Tomate, Karotte..)

2-3 Scheiben  
40 g pro Person  
40 g pro Person  
20 g pro Person  
40 g pro Person

### PIZZA

für 10 Personen:

1 kg Mehl  
1 Würfel Hefe (Tipp: bei größeren Mengen, den Anteil Hefe reduzieren und den Teig lieber etwas länger gehen lassen)  
500 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
2-3 Dosen (jeweils ca. 400g) gehackte Tomaten  
400 g Schinken, Salami, Pilze  
400 g Käse

