

Mengenangaben pro Person

Suppe	Vorspeise	2 – 2 ½ dl
	Hauptgang	3 – 4 dl
Fleisch	Gehacktes, Leber, Voressen, Geschnetzeltes, Plätzli	100 – 120 g
	Braten	150 – 170 g
	Fleisch mit Knochen	150 – 170 g
Fisch	Fisch ganz	200 – 220 g
	Fischfilet	100 – 120 g
Salate ungerüstet	Kopfsalat, Endivien	50 – 80 g
	Kresse, Nüssler	30 g
	Andere Gemüse roh	100 – 150 g
Gemüse ungerüstet		150 – 200 g
Kartoffeln ungerüstet	Salzkartoffeln	150 g
	Kartoffelstock, Schalenkartoffeln, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Rösti	200 – 250 g
Getreideprodukte	Teigwaren Beilage	60 – 80 g
	Teigwaren Hauptgericht	100 – 120 g
	Reis, Mais, Griess	50 -80 g
	Mehl Omeletten	50 g
	Knöpfli, Spätzli	50 – 80 g
Früchte ungerüstet	roh	100 – 150g
	gekocht	150 – 200 g
Crèmen		1 ½ dl