

## Lebensmittelmengen im Zeltlager

		<b>1 Person</b>	<b>10 Personen</b>
<b>Brot</b>		75g – 100g	750g – 1000g
<b>Butter</b>		30g	300 g
<b>Marmelade</b>		50g – 75g	500g – 750g
<b>Quark</b>		30g	300g
<b>Aufschnitt</b>		30g	300g
<b>Milch</b>		2 Tassen etwa 0,4 ltr.	20 Tassen etwa 0,4 ltr.
<b>Kaffee</b>		2 Tassen	20 Tassen
<b>Müsli</b>		50g – 80g	500g – 800g
<b>Suppe</b>	als Vorgericht	200 – 250 g	2kg – 2,5 kg
	als Hauptgericht	375 – 500 g	3,75kg - 5kg
<b>Kartoffeln</b>	als Beilage	150 – 200 g	1,5kg – 2kg
	als Püree	150 – 200 g	1,5kg – 2kg
	als Klöße	200 g	2kg
<b>Gemüse</b>	Grüner Salat	50 g	500g
	Gemüse roh	100 – 200 g	1kg -2kg
	Gemüse gekocht	100 – 200 g	1kg -2kg

		<b>1 Person</b>	<b>10 Personen</b>
<b>Fleisch</b>	mit Knochen	125 – 150 g	1,25kg -2kg
	ohne Knochen	100 – 120 g	1kg -1,2kg
	gehackt	60 – 100 g	600g – 1kg
	Fleisch in Tunke	80 – 100 g	800g – 1kg
	Fleisch kurz gebraten	125 – 150 g	1,25kg – 1,5kg
	Leber (Ragout)	100 – 125 g	1kg – 1,25kg
<b>Geflügel</b>	mit Knochen	200 – 250 g 1 Poularde = 4 Port. Frikasse = 7 – 8 Port.	2kg – 2,5kg
<b>Fisch</b>	mit Kopf	200 – 250 g	2kg – 2,5kg
	Filet	100 – 150 g	1kg – 1,5kg
<b>Reis</b>	als Beilage	45 – 50 g	450g – 500g
	als Gericht mit Beilage	65 – 70 g	650g – 700g
	als Suppeneinlage	15 g	150g
<b>Teigwaren</b>	als Beilage	50 – 70 g	600g – 700g
	als Gericht mit Beilage	90 – 100 g	900g – 1kg
	für Gericht in Tunke	125 g	1,25kg

		<b>1 Person</b>	<b>10 Personen</b>
<b>Süßspeisen</b>	Brei und Flammerie	125 – 150 g	1,25kg – 1,5kg
	Brei zum Sattessen	250 – 300 g	2,5kg – 3kg
	Pudding, Creme	125 – 150 g	1,25kg – 1,5kg
	Auflauf als Hauptgericht	250 g	2,5kg
	kaltgerührte Creme	1 Ei	10 Eier
<b>Quark</b>	als Quarkspeise	100 – 125 g	1kg – 1,25kg
<b>Obst</b>	frisch	125 g	1,25kg
	frisch zu Kompott und Mus	125 – 150 g	1,25kg – 1,5kg
	getrocknet zu Kompott	60 g	600g
<b>Getränke</b>	Kaffee	7 g/Tasse	70g / 10 Tassen
	Mokka	25 g/Tasse	250g/ 10 Tassen
	Tee	1 TL./Tasse	10 TL/ 10 Tassen
	Kakao	19 g/Tasse	190g/ 10 Tassen