

Mengen pro Person

	Zum Sattessen	als Beilage
Nudeln	100-130 g	50-80 g
Reis	100-125 g	60-80 g
Kartoffeln	200-300 g	150-200 g
Gemüse	300-400 g	200-250 g
Salat	300 g	100-150 g
Fleisch/Fisch	100-200 g	50-80 g
Brot/Brötchen	120-150 g (2-3 Stk)	50 - 80 g (1-2 Stk)
Käse/Wurst	80-100g	

Für Kindergartenkinder sind die Portionen zu dritteln, für Schulkinder zu halbieren.