



Jugendfeuerwehr Rüsselsheim-Stadt

www.jf-ruesselsheim.de

Alle Angaben sind pro Person und dienen zur Berechnung von Speisen.

Suppe als Vorspeise:	Min. 125 ml - Max. 250 ml
Suppe als Hauptgericht:	ca. 400 ml und ein Brötchen
Salat als Hauptgericht:	300g
Blattsalat:	30g
Gemüse- Eiersalat:	60g
Kartoffelsalat:	100g
Krautsalat:	100g
Salatdressing cremig:	50ml - 70ml
Salatdressing flüssig:	30ml - 40ml
Geflügelfleisch ohne Knochen:	150g - 180g
Rind oder Schweinefleisch:	180g - 200g
Fleisch / Fisch / Krabben in Ragout:	50g - 80g
Gemüse gekocht als Beilage:	160g - 200 g
Gemüse gekocht als Hauptgang:	300g - 400g
Nudeln (ungekocht) als Beilage:	70 g
Nudeln (ungekocht) als Hauptgericht:	100g bei Kids 150g bei Erwachsenen
Reis (roh) als Beilage:	40g - 60 g
Reis (roh) als Hauptgericht:	100g bei Kids 150g bei Erwachsenen
Info: 150g Reis (roh) werden beim Kochen 350g Reis! Was als Beilage für zwei reicht.	
Soße:	50ml - 80ml
Brot:	60g entspricht etwa 1/4 Baguette
Brot & Brötchen als Beilage:	80g - 100g (1-2 Brötchen)
Brot & Brötchen zum Sattessen (Frühstück):	120g - 150g (2-3 Brötchen)
Eis Dessert:	130g - 170g
Käse und Aufschnitt zum Sattessen:	100g - 120g
Obst:	80g - 100g



Jugendfeuerwehr Rüsselsheim-Stadt

www.jf-ruesselsheim.de

Abkürzungen und Mengenangaben

g:	Gramm	Kg:	Kilogramm
ml:	Milliliter	L:	Liter
dl:	Deziliter (1/10 Liter)	cl:	Zentiliter (1/100 Liter)
EL:	Esslöffel	TL:	Teelöffel
Msp.:	Messerspitze	geh.:	gehäuft
gem.:	gemahlen	gestr.:	gestrichen

Was kommt auf den Löffel ? Und wie viel ist das ?!?!?

1 EL Öl	10g	1 EL Zucker	15g
1 EL Butter	10g	1 TL Zucker	5g
1 EL Sahne	10g	1 EL Honig	20g
1 EL Crémé fraîche	15g	1 EL gemahlene Nüsse	5g
1 EL Mehl	10g	1 EL gehackte Nüsse	10 g
1 EL Semmelbrösel	10g	1 EL gehackte Kräuter	5g
1 EL Stärke	10g	1 EL Senf	15g
1 EL Reis	15g	1 EL Tomatenmark	15g
1 EL Salz	15g	1 EL Joghurt	10g
1 TL Salz	5g	1 EL Kaffee, gemahlen	4g