

Hoeveelheden per persoon

Voorgerechten

- Soep als voorgerecht is 250 ml bij een uitgebreid diner is het 150-200 ml.

Aardappelen-Groenten

- Aardappelen en groenten bij elkaar 200-500 gr per persoon (350-400 gr is redelijk)
- Verse slinkende groenten (Spinazie, Andijvie) 300-400 gr per persoon
- Vaste groenten (wortelen, Bonen) 200 gr per persoon
- Rauwe groenten 75 tot 125 gr per persoon
- Peulvruchten 200 gram per persoon
- Diepvriesgroenten 175-200 gr per persoon

Maaltijdsoepen

- Maaltijdsoepen 500—750 ml per persoon (650 ml is redelijk)

Stamppotten

- Aardappelen 350 tot 500 gr aardappels
- Winterwortel, Ui, spuitjes, lof gelijke hoeveelheid
- Boerenkool en zuurkool de helft van het gewicht van de aardappels

Sausen

- 50 – 100 ml per persoon (jachtsaus, Champignonsaus)
- Kaassaus 50 gr per persoon

Pasta/Bami

- 75-100 droge pasta per persoon (90 gr is redelijk)
- 100-125 gr verse pasta per persoon (125 gr is redelijk)
- 250 gr saus

Rijst/Granen

- 70-100 gr per persoon (90 gr is redelijk)
- 80-110 gr Couscous/ Bulgur

Vlees / Vis

- Vlees zonder been 110-125 gram
- Vlees met been 150-175 gram
- Visfilet 150-200 gram
- Vis geheel 250-300 gram

BBQ

- 5 a 6 stukjes vlees met een gewicht van 300 a 400 gram
- 250 gr - 300 gr Salade per persoon
- 1 klein stokbrood per 2 personen
- 1 groot stokbrood per 3 personen

Dessert

- 250 ml dessert per persoon