

Budget / Mengenerrechnung Klassenlager

Bei der Lagerplanung soll das Budget für das Essen realistisch festgelegt werden, damit eine ausgewogene und nachhaltige Verpflegung möglich ist. Um den Überblick über die Ausgaben nicht zu verlieren, werden alle Quittungen und Lieferscheine (mit Preisangabe) gesammelt. So können die Ausgaben laufend nachgeführt und überprüft werden.

Bei der Menuplanung kann ein einfaches Teigwarenmenu ein teureres Fleischmenu ausgleichen. Gegen Ende des Lagers sollten möglichst alle Vorräte aufgebraucht werden. Kleine Lebensmittelgeschäfte am Lagerort nehmen übrigens originalverpackte Esswaren oft retour.

Wer isst wie viel?

Die Tabelle auf der nächsten Seite gilt als Richtwert zur Berechnung der Mengen pro Person. Je nach Alter und Geschlecht müssen die Mengen verändert werden. Zu Beginn einer Lagerwoche wird aus Erfahrung oft weniger gegessen als gegen Ende der Woche. Die Mengenangaben beziehen sich grundsätzlich auf die rohen und ungerüsteten Lebensmittel.

Aus grossen Tassen wird mehr getrunken, aus grossen Tellern wird mehr gegessen. Zum Verteilen von Desserts, Cremes, Birchermüesli etc. kleine Schöpfkellen oder Löffel verwenden und nach Wunsch nachschöpfen. Und noch eine Regel: Je Grösser die Anzahl Personen, desto kleiner die Menge pro Person.

Kochmenge reduzieren, wenn:

- Eine Einkaufsmöglichkeit in der Nähe des Lagers vorhanden ist und diese von den Kindern / Jugendlichen genutzt wird, um Lebensmittel wie z.B. Chips und andere Snacks zu kaufen.
- Eine Suppe und ein Dessert serviert wird => der Hauptgang wird knapper bemessen.

Kochmenge erhöhen, wenn:

- jede Gelegenheit zum Naschen ausgeschlossen ist
- Nach anstrengender, körperlicher Arbeit

Getränkemenge erhöhen

- bei sehr heissem Sommerwetter und bei anstrengender, körperlicher Arbeit!

Mengen pro Person und Essen

Frühstück, je nach Vielfalt des Angebots reduzieren sich die einzelnen Mengen

Milch / Kakao / Tee /	2 - 3 dl
Butter	10 - 20 g
Konfitüre	10 - 20 g
Brot	75 - 100 g
Käse	20 g
Cornflakes / Flocken	25 g
Jogurt / Quark	75 g

Hauptmahlzeiten

Suppe	als Vorspeise	1 ½ - 2 dl
Suppe	als Hauptgericht	3 - 4 dl
Saucen	je nach Sauce	½ - 1 dl
Spaghettisaucen		1 ½ dl
Kartoffeln	als Beilage	150 - 200 g
Kartoffeln	als Hauptgericht	200 - 300 g
Hülsenfrüchte roh		40 - 50 g
Teigwaren*	als Beilage	60 - 80 g
Teigwaren	als Hauptgericht	100 - 150 g
Reis	als Beilage	50 - 80 g
Risotto	als Hauptgericht	80-100 g
Griess / Mais		50 - 60 g
Mehl für Omeletten		50 g
Mehl für Knöpfli		70 -80 g
Brot zu den Mahlzeiten		30 g
Gemüse, ungerüstet		100 - 150 g
Fleisch ohne Knochen		80 - 100 g
Schnitzel / Braten		100 - 120 g
Fischfilet		100-120 g
Reibkäse und Aufschnitt		30 g
Käse und Aufschnitt	ins Lunchpaket	60 - 80 g

Salate / Dips (Menge je nach Gruppe sehr unterschiedlich!)

Salatsauce, dünn		1 - 2 EL
Kopfsalat	für 4-6 Personen	1 Stück
Endivien	für 6-8 Personen	1 Stück
Gurke	für 3-4 Personen	1 Stück
Tomate	pro Person	1 Stück
Gemüse, roh als Dip		100–120 g

Früchte

Früchte roh	100–150 g (oder 1 Stück)
Früchte gekocht	150 - 200 g
Dörrfrüchte	30 - 50 g

Creemen / Gebäck

Creemen	1 ½ -2 dl
Kuchen	1 Stück / Person

Getränke

Wasser / ungesüsster Tee* ¹ zu den Mahlzeiten	2 - 3 dl
--	----------

* Hörnchen, Spiralen usw. sind ausgiebiger als feine Nudeln oder Spaghetti

¹ Dafür sorgen, dass genügend Trinkflaschen für Lunchs ausserhalb des Hauses ins Lager mitgebracht werden