

**Berechnung von Verpflegungsmengen für Einsätze pro Helfer und Tag**

Verpflegungsmengen	Für 1 Person/Tag	10	100	250	500	750	1000
<b>A: Brot und Brötchen</b>							
1. Roggen-, Schwarz-, Grau-, Misch-, Voll- kornbrot	0,144	1,44	14,4	36	72	108	144
1. Weißbrot, Brötchen	0,095	0,95	9,5	23,75	47,5	71,25	95
1. Knäckebröt, Zwie- back, Feingebäck	0,05	0,5	5	12,5	25	37,5	50
<b>B: Fette</b>							
• Streichfette	0,059	0,59	5,9	14,75	29,5	44,25	59
• Backfette und Öle	0,011	0,11	1,1	2,75	5,5	8,25	11
<b>C: Fleisch, Wurst, Käse</b>							
• Frischfleisch	0,131	1,31	13,1	32,75	65,5	98,25	131
• Geflügel	0,014	0,14	1,4	3,5	7	10,5	14
• Wurstwaren	0,066	0,66	6,6	16,5	33	49,5	66
• Fisch und Fischwaren	0,038	0,38	3,8	9,5	19	28,5	38

Verpflegungsmengen	Für 1 Person/Tag	10	100	250	500	750	1000
<b>D: Molkereiprodukte</b>							
1. Eier (Stück)	1	10	100	250	500	750	1000
1. Milch (Liter)	0,5	5	50	125	250	375	500
1. Quark und Käse	0,1	1	10	25	50	75	100
<b>E. Zucker, Marmelade, Nährmittel</b>							
• Zucker	0,031	0,31	3,1	7,75	15,5	23,25	31
• Marmelade	0,026	0,26	2,6	6,5	13	19,5	26
• Nährmittel (Nudeln usw)	0,071	0,71	7,1	17,75	35,5	53,25	71

<b><u>F: Obst</u></b>							
• Obst frisch und in Dosen	0,203	2,03	20,3	50,75	15,5	23,25	31
<b><u>G: Gemüse</u></b>							
• Kartoffeln	0,476	4,76	47,6	119	238	357	476
• Gemüse (frisch oder in Dosen)	0,262	2,62	26,2	65,5	131	196,5	262

Verpflegungsmengen	Für 1 Person/Tag	10	100	250	500	750	1000
<b><u>H: Salz, Gewürze</u></b>							
1. Kochsalz	0,008	0,008	0,8	2	4	6	8
1. Zwiebeln, Gewürze	0,026	0,26	2,6	6,5	13	19,5	26
<b><u>I: Getränke</u></b>							
• Tee, Kaffee, Kakao	0,02	0,2	2	5	10	15	20
• verzehrfertige Getränke	0,035	0,35	3,5	8,75	17,5	26,25	35
• Mineralwasser, Schorle, usw. (Liter)	5	50	500	1250	2500	3750	5000
<b>Gesamtsummen (alle Mengen KG/L)</b>	<b>8,366</b>	<b>83,66</b>	<b>964,4</b>	<b>2091,5</b>	<b>4183</b>	<b>6274,5</b>	<b>8366</b>