

## Hvor meget pr person

### Tilbehør og mængder

#### Til fest

Du skal i gennemsnit beregne 600-800 g mad pr. person inklusiv brød.

Du kan bruge nedenstående fordeling til at beregne mængden af mad. Vælger du fx en tung forret med 250 g mad pr. person, bør du vælge mindre mængder til hovedret og dessert, således at du alt i alt ender med 600-800 g mad pr. person.

#### Fordelingen

Forret: 150-250 g pr. person.

#### Hovedret:

Ca. 175 g kød uden ben

200-300 g kartofler og grønsager tilsammen

3/4-1 dl sauce pr. person.

#### Ost til mellemret eller dessert:

25-50 g pr. person.

**Dessert (ikke ost):** 100-250 g pr. person.

**Suppe til forret:** Ca. 2½ dl.

**Suppe til hovedret:** Ca. 4 dl

**Suppe til natmad:** 2-3 dl.