



Sonneheim e.V., 64625 Bensheim, Deutschland
c/o Axel Franke, Hintergasse 11, 67281 Kirchheim a.d.W.

Catrin Potje

Januar 2026

Merkblatt – Essensmengen für Gruppen

Mengen sind Empfehlungen und Durchschnittswerte für Erwachsene – bei Kindern ca. 20-30% weniger einplanen.

Sättigungsbeilagen (roh)

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Nudeln	80–100 g
Reis	60–80 g
Kartoffeln	200–250 g

Brot & Brötchen

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Brot (geschnitten)	120–150 g
Brötchen	1,5–2 Stück
Baguette	100–120 g

Fleisch & Würstchen

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Hackfleisch	150–200 g
Geschnetzeltes / Gulasch	180–220 g
Würstchen / Wiener	2 Stück (ca. 120–150 g)

Wurst & Käse

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Wurst gesamt	60–80 g
Käse gesamt	60–80 g

Sonneheim e.V.
c/o Axel Franke
Hintergasse 11
67281 Kirchheim a.d.W.
Telefon: +49 173 3479570
E-Mail: axel.franke@sonneheim.at
www.sonneheim.at
www.sonneheim.de

Sitz des Vereins:
D-64625 Bensheim
Registergericht Darmstadt: 8VR20232
Steuernummer: 05 250 50127
Bankverbindung: Sparkasse Bensheim
IBAN: DE97 509 500 680 001 008 457
BIC: HELADEF1BEN

Vorstand:
Axel Franke, Vorsitzender
Christoph Becker, stv. Vorsitzender
Corinna Lindner, Kassenwart
Markus Geiger, Frank Lawall
Catrin Potje, Renate Schmidt, Uschi Voss

Konserven & Beilagen

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Mais / Bohnen	70–100 g
Dosentomaten	200 g

Frühstück & Snacks

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Marmelade	20–30 g
Nutella / Nusscreme	20 g
Cornflakes / Müsli	40–50 g
Eier (Frühstück)	1–2 Stück

Obst

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Äpfel	1 Stück (150–180 g)
Bananen	1 Stück (120–150 g)

Pastagerichte

<i>Lebensmittel</i>	<i>Menge</i>
Spaghetti Bolognese	120-150 g (gekocht)

Ihr Vorstandsteam des Sonneheim e.V.