

Obecně doporučováno (a ozkoušeno)

(berte v potaz taky cílovkou skupinu strážníků a náplň aktivit)

1 chleba = 10 lidí (1 jídlo)

3 pytlíky rýže = 2 lidí

1 kg rýže = 10 lidí

100 g těstovin = 1 člověk

1 rama/perla = 20 lidí (1 jídlo)

2,5 housky = 1 člověk (snídaně)

800 g šunky = 20 lidí (1 jídlo)

Pomazánka: 1 tvaroh = 5 lidí + 1 pomazánkové máslo = 5 lidí => 10 lidí (kombinace je lepší)

3 – 4 l polévky = 10 lidí

2 – 3 ks brambor = 1 člověka

1 houskový knedlík = 4 – 5 lidí

1 malá sekaná = 5 lidí

1 kg čočky, hrachu, fazolí = 25 lidí (polévka)

= 10 lidí (příloha)

100 g masa = 1 člověk

1 sáček zeleniny = cca 7 lidí

omáčka 3 l = 10 lidí

10 kg jogurtu = 70 lidí