

Einkaufsliste für gesundes Frühstück Bruckberg

Die Mengen sind Erfahrungswerte, wenn zum Beispiel mehr Joghurt/Fruchtjoghurt oder Müsli angeboten wird, braucht es weniger Brot.

Es gibt immer eine saisonale und persönliche „Note“ im Buffet.

Hierzu wird auch das Angebot des EU-Programms

für Schulfrucht der bayr. Staatsregierung genutzt.

Budget ungefähr 1,-Eur pro Schüler.



Bäcker:	4 kg gemischtes Brot (geschnitten), verschiedene Sorten 3 Pack Knäckebrot (meist Spende des Bäckers)
Metzgerei:	250g Netzsalami 200g Fleischwurst 250g Gelbwurst 600g Wiener 30 Stk. Eier (gekocht und geschält)
Obst/Gemüse: je nach Jahreszeit	In der Biokiste sind 9 kg Obst/Gemüse in ca. 3 verschiedenen Sorten. Was in der Kiste drin ist kann euch Debora Pfeleiderer (08765 9397478) sagen oder die Kiste wird ab Montag-nachmittag im Hort abgeholt. Benötigt werden ca. 7 kg Obst und 4-5 kg Gemüse <u>Ideen:</u> Äpfel, Birnen, Melone, Bananen, Orangen, Himbeeren, Blaubeeren, Trauben (kernlos), Datteln, Tomaten, Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi
Milchprodukte:	in der Biokiste sind 14 L Milch, 400 g Käse, 2 kg Joghurt; 1Päckchen Kräuterquark 1Päckchen Frischkäse 3x Butter 4x Mini-Mozzarella 800 g Emmentaler am Stück
Sonstiges:	1 Topf Schittlauch 1 Schale Kresse 1 Glas Honig 1 Basis Müsli 2x Knuspermüsli 2x Nussmischung 2x Räucherlachs Servietten Zahnstocher sind zum Teil in der Schule