

Einkaufsliste Gesundes Frühstück Gündlkofen

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. Budget ungefähr 1,-Eur pro Schüler.



Bäcker:	ca. 10 kg gemischtes Brot (geschnitten), verschiedene Sorten
Metzgerei:	300 g Lachsschinken 600 g Salami (Sportsalami) 10 Paar Wiener
Obst/Gemüse: je nach Jahreszeit	<p>Der Einkauf von Obst und Gemüse entfällt, wenn die „Biokiste“ geliefert wird. Darin enthalten sind ca. 20 kg Obst und Gemüse.</p> <p>Weintrauben müssen trotzdem gekauft werden. (für Käse-Weintrauben-Spieße) 1-2 Schalen, kernlos</p> <p>(Benötigt werden ca. 10 kg Obst und 6-7 kg Gemüse)</p> <p>Ideen: Äpfel, Birnen, Melone, Bananen, Orangen, Trauben (kernlos), Cocktail Tomaten, Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Radieschen, usw.</p>
Milchprodukte:	5 Liter Milch 2 Eimer Joghurt (1 kg) 600 g Frischkäse (natur) 400 g Frischkäse (Kräuter) 500 g Emmentaler Käse am Stück (für Käse-Weintrauben-Spieße) 800 g Schnittkäse 5 Packungen Butter
Sonstiges:	4 Päckchen Knuspermüsli 2 Gläser Marmelade, bevorzugt rote Marmelade 1 Glas Honig, creme 3 x Kresse (für Butterbrote mit Kresse) 2 x Schnittlauch (für Butterbrote mit Schnittlauch) 4 Päckchen Lachs 60 gekochte Eier

Das Budget beträgt aktuell 150,00€.