

## 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.



<b>Bäcker:</b>	4 kg gemischtes Brot (geschnitten), verschiedene Sorten 3 Pack Knäckebrot (meist Spende des Bäckers)
<b>Metzgerei:</b>	200g Netzsalami 200g Fleischwurst 200g Gelbwurst 600g Wiener  20 Stk. Eier (gekocht und geschält)
<b>Obst/Gemüse: je nach Jahreszeit</b>	In der Biokiste sind 9 kg Obst/Gemüse in ca. 3 verschiedenen Sorten. Was in der Kiste drin ist kann euch Debora Pfleiderer (08765 9397478) sagen oder die Kiste wird ab Montag-nachmittag im Hort abgeholt.  Benötigt werden ca. 6 kg Obst und 4 kg Gemüse  <u>Ideen:</u>  Äpfel, Birnen, Melone, Bananen, Orangen, Himbeeren, Blaubeeren, Trauben (kernlos), Datteln, Tomaten, Gurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi, je nachdem was ihr anbieten möchtet als Spieße etc.
<b>Milchprodukte:</b>	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
<b>Sonstiges:</b>	1 Topf Schittlauch 2 Schalen Kresse 1 Glas Honig 2x Knuspermüsli 1x Nussmischung 2x Räucherlachs Zahnstocher