

## 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 (=Biokiste).

<b>Bäcker:</b>	5 kg gemischtes Brot (geschnitten), verschiedene Sorten 3 Pack Knäckebrot (meist Spende des Bäckers)
<b>Metzgerei:</b>	300g Netzsalami 300g Fleischwurst 300g 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 Pfeleiderer (08765 9397478) sagen, 1 Woche vorher gibt es den Lieferschein.  Benötigt werden ca. 7 kg Obst und 5 kg Gemüse  <u>Ideen:</u>  Äpfel, Birnen, Melonen (gerne 1 Honigmelone, 1 Wassermelone, da beliebt), 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 <b>Biokiste</b> sind bereits 14l Milch (wir brauchen aber nur ca 6l), 400 g Scheiben-Käse für Käsebrote, 1,5 kg Joghurt; 1Päckchen Kräuterquark 1Päckchen Frischkäse 4x Butter 4x Mini-Mozzarella 800 g Emmentaler am Stück
<b>Sonstiges:</b>	1 Topf Schittlauch 2 Schalen Kresse 1 Glas Honig 3x Knuspermüsli 1x Nussmischung 2x Räucherlachs Zahnstocher

Rückmeldung letztes Frühstück:

Kresse- und Schnittlauchbrote sehr beliebt → gerne mehr!