

# Frühstück und Lunchpaket (optimiert\_CjB\_07'22)

von Christian Blaim

Mengen für 20 Personen

200 g Kakaopulver	
400 g Zucker	Rohrohrzucker
60 Teebeutel Teebeutel	7 Liter für den ganzen Tag, dafür braucht es: 10x Hibiskus/Rosehip 10x Pfefferminze 10x Kräuter
2.0 Liter Orangensaft	
6.0 Liter Milch	etwas kalte Milch für Cornflakes, ein Teil warm (oder kalt) als Kakao
250 g Butter	1 Stück Butter pro Tag
4.0 kg Brot	ø etwa 3 Scheiben p.P. fürs Frühstück p.P. und nochmal 3 p.P fürs Lunchpaket = 6 Scheiben p.P. /d
1.0 kg Cornflakes	je Tag eine Packung, zur Abwechslung kann natürlich auch einmal Schokoflakes oder etwas anderes genommen werden
100 g Honig	
200 g Nutella	1 Glas pro Tag
120 g Erdbeerkonfitüre	
600 g Lyonerwurst	Aufschnitt
200 g Salami	Geflügelsalami Aufschnitt
200 g Schinken	Putenbrust oder Putenschinken Aufschnitt
600 g Käsescheiben	
2.0 kg Äpfel	5 Äpfel pro Tag
10 Stück Orangen	5 Stück pro Tag
10 Stück Birnen	harte Sorte/n verwenden