

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

von Christian Blaim

Mengen für 21 Personen

|                        |   |
|------------------------|---|
| 210 g Kakaopulver      |   |
| 420 g Zucker           | Rohrohrzucker   |
| 63 Teebeutel Teebeutel | 7 Liter für den ganzen Tag, dafür braucht es:<br>10x Hibiskus/Rosehip<br>10x Pfefferminze<br>10x Kräuter        |
| 2.1 Liter Orangensaft  |   |
| 6.3 Liter Milch        | etwas kalte Milch für Cornflakes, ein Teil warm (oder kalt) als Kakao   |
| 263 g Butter           | 1 Stück Butter pro Tag  |
| 4.2 kg Brot            | ø etwa 3 Scheiben p.P. fürs Frühstück p.P. und nochmal 3 p.P fürs Lunchpaket = 6 Scheiben p.P. /d               |
| 1.05 kg Cornflakes     | je Tag eine Packung, zur Abwechslung kann natürlich auch einmal Schokoflakes oder etwas anderes genommen werden |
| 105 g Honig            |   |
| 210 g Nutella          | 1 Glas pro Tag  |
| 126 g Erdbeerkonfitüre |   |
| 630 g Lyonerwurst      | Aufschnitt  |
| 210 g Salami           | Geflügelsalami Aufschnitt   |
| 210 g Schinken         | Putenbrust oder Putenschinken Aufschnitt  |
| 630 g Käsescheiben     |   |
| 2.1 kg Äpfel           | 5 Äpfel pro Tag   |
| 10.5 Stück Orangen     | 5 Stück pro Tag   |
| 10.5 Stück Birnen      | harte Sorte/n verwenden   |