



Frühstück und Lunchpaket (optimiert_CjB_07'22)

von Christian Blaim

Mengen für 23 Personen

230 g Kakaopulver	
460 g Zucker	Rohrohrzucker
69 Teebeutel Teebeutel	7 Liter für den ganzen Tag, dafür braucht es: 10x Hibiskus/Rosehip 10x Pfefferminze 10x Kräuter
2.3 Liter Orangensaft	
6.9 Liter Milch	etwas kalte Milch für Cornflakes, ein Teil warm (oder kalt) als Kakao
288 g Butter	1 Stück Butter pro Tag
4.6 kg Brot	ø etwa 3 Scheiben p.P. fürs Frühstück p.P. und nochmal 3 p.P fürs Lunchpaket = 6 Scheiben p.P. /d
1.15 kg Cornflakes	je Tag eine Packung, zur Abwechslung kann natürlich auch einmal Schokoflakes oder etwas anderes genommen werden
115 g Honig	
230 g Nutella	1 Glas pro Tag
138 g Erdbeerkonfitüre	
690 g Lyonerwurst	Aufschnitt
230 g Salami	Geflügelsalami Aufschnitt
230 g Schinken	Putenbrust oder Putenschinken Aufschnitt
690 g Käsescheiben	
2.3 kg Äpfel	5 Äpfel pro Tag
11.5 Stück Orangen	5 Stück pro Tag
11.5 Stück Birnen	harte Sorte/n verwenden