Frühstück und Lunchpaket von klubfuerkids

Mengen für 5 Personen

250 g Cornflakes	je Tag eine Packung, zur Abwechslung kann natürlich auch einmal Schokoflakes oder etwas anderes genommen werden
1.5 Liter Milch	etwas kalte Milch für Cornflakes, ein Teil warm (oder kalt) als Kakao
125 g Butter	1 Stück Butter pro Tag
30 g Erdbeerkonfitüre	
75 g Lyonerwurst	Aufschnitt
75 g Salami	Geflügelsalami Aufschnitt
75 g Schinken	Putenbrust oder Putenschinken Aufschnitt
50 g Nutella	1 Glas pro Tag
750 g Brötchen	etwa 1,5 Brötchen fürs Frühstück p.P. und nochmal 1,5 p.P fürs Lunchpaket = 3 Stück pro Tag
25 g Honig	
100 g Käsescheiben	1 Packung Käseaufschnitt pro Tag
2.5 Stück Bananen (Stk)	
500 g Äpfel	etwa 5 Äpfel pro Tag
500 g Pfirsich	etwa 5 Stück pro Tag
2.5 Stück Birnen	
1.0 Liter Orangensaft	2 Flaschen pro Tag
15 Teebeutel Teebeutel	für den ganzen Tag
50 g Kaffee	