

# Vier Elemente des Lunchpakets

Gabi Eugster, dipl. Lebensmittelng. ETH



Kohlenhydrate:  
Brot, (Nudeln,  
Reis, Kartoffeln)



Eiweiss: Käse,  
Fleisch und/oder  
Joghurt



Früchte und/oder Gemüse



Getränk



**Eltern** tragen die **Verantwortung** dafür, was im Lunchpaket drin ist!



# Das ideale Lunchpaket

Sandwich mit verschiedenen **Brotsorten**: Ciabatta, Cracker, Sesambrot, Rosinenbrötchen, Knäcke, Laugenbretzel, Mohnbrötchen  
Verschiedener **Sandwich-Belag**: Käse, Frischkäse, Babybel, Schinken, Roastbeef, Rohschinken, Thunfisch, Putenschinken, hart gekochtes Ei, durchgebratenes Spiegelei  
**Früchte** und **Gemüse**: Apfel, Banane, Trauben, Beeren, Melone, Nüsse, Aprikosen, Zwetschgen, Kiwi, Rüeblikstifte, Kirschtomaten, Studentenfutter, Gurkenstücke, Trockenfrüchte,  
Eine kleine Tetrapackung Fruchtsaft und/oder eine **Trinkflasche** für Wasser (und zum Verdünnen des Saftes)  
Werden die **Zähne** nicht geputzt, Lebensmittel mitgeben, die keine Karies verursachen.



# Abwechslung im Lunchpaket

- ✓ Reis-Hähnchen-Curry-Salat mit Früchten
- ✓ Schnitzelbrot mit Tomaten
- ✓ Tomaten-Mozzarella-Käseschnitte (schmeckt auch kalt prima)
- ✓ Ein bunter Salat mit Käse- und/oder Schinkenwürfel (Salatsauce in Extrabehälter mitgeben)
- ✓ Tomatensuppe mit Käsewürfel (im Thermobehälter)
- ✓ Fruchtwähe
- ✓ Spinat-Hühnchen-Wähe
- ✓ Joghurt mit Beeren zum Dessert