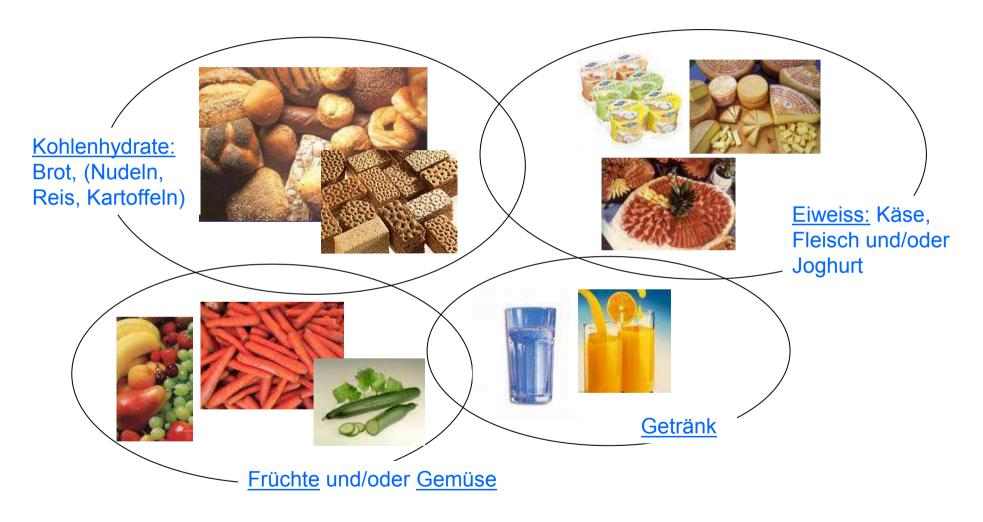
## Vier Elemente des Lunchpakets



Gabi Eugster, dipl. Lebensmitteling. ETH



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

## Das ideale Lunchpaket

Brotsorten: Ciabatta, Cracker, Sesambrot, Rosinenbrötchen, Knäcke, Laugenbretzel, Mohnbrötchen

Verschiedener SandwichBelag: 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, Rüeblistifte, Kirschtomaten, Studentenfutter, Gurkenstücke, Trockenfrüchte,

Sandwich mit verschiedenen

Werden die Zähne nicht geputzt, Lebensmittel mitgeben, die keine Karies verursachen.

Eine kleine Tetrapackung Fruchtsaft

und/oder eine Trinkflasche für

Wasser (und zum Verdünnen des

Saftes)





## 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)
- ✓ Früchtewähe
- ✓ Spinat-Hühnchen-Wähe
- ✓ Joghurt mit Beeren zum Dessert