

## Was gehört in die Frühstücksbox?

### Essen im Wald:

- ✚ Vollkornbrot
- ✚ Pumpernickel
- ✚ Butter
- ✚ Aufstriche ohne Zucker / Honig
- ✚ Käse
- ✚ Wurst
- ✚ Frisches Obst
- ✚ Gemüse
- ✚ Rohkost
- ✚ Salat
- ✚ Nüsse
- ✚ Mandeln
- ✚ Trockenobst
- ✚ Eier
- ✚ Quark/Joghurt (im Glas)
- ✚ Lachs; geräucherter Fisch
- ✚ Frischkäse
- ✚ Saure Gurken
- ✚ Oliven
- ✚ Mozzarellabällchen
- ✚ Mandelmus
- ✚ Studentenfutter/Rosinen



### Getränke im Wald:

- ✚ Ungesüßter Kräuter – oder Früchtetee
- ✚ Wasser

### Mitgebrachtes an Geburtstagen oder anderen Feiern:

- ✚ Käsewürfel
- ✚ Würstchen
- ✚ Obst
- ✚ Rohkost
- ✚ Vollkorng Gebäck (ohne Zucker / Honig)
- ✚ Vollkornbrezel
- ✚ Stockbrot
- ✚ Kartoffeln und Dip



### Bitte generell keine Einwegverpackungen wie Frischhaltefolie oder Alufolie mitgeben! Außerdem keine Schalen und Verpackungen von:

- ✚ Mandarinen
- ✚ Clementinen
- ✚ Apfelsinen
- ✚ Babybell
- ✚ Salami
- ✚ Wurst
- ✚ Joghurt oder Trinkjoghurt
- ✚ „Quetschies“



**Bitte darauf achten, dass die Lebensmittel in den Frühstücksboxen und Trinkflaschen keinen Zucker / Honig, enthalten! Auch Gebäck soll herzhaft anstatt süß sein.**