

Bitte mitbringen:

Möhren



- 1 Bund
- geschält
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Honig- oder Wassermelone



- 1 Frucht
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Cocktailtomaten



- 1 Schälchen
- gewaschen
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Äpfel



- 4 Stück
- gewaschen
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

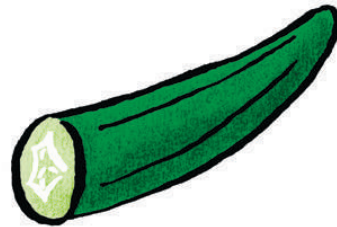
Kohlrabi



- 2 Stück
- geschält
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

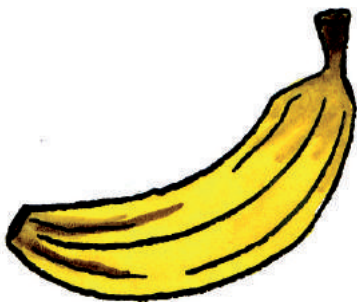
Salatgurke



- 1 Stück
- gewaschen oder geschält
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Bananen



- 4 Stück
- nicht geschnitten

Bitte mitbringen:

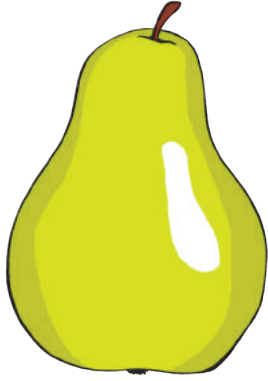
Trauben



- 1 Schale
- kernlos
- gewaschen
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

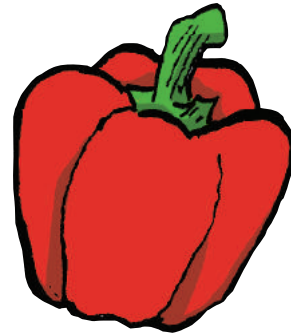
Birnen



- 4 Stück
- gewaschen
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Paprika



- 3-4 Stück
- gewaschen
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

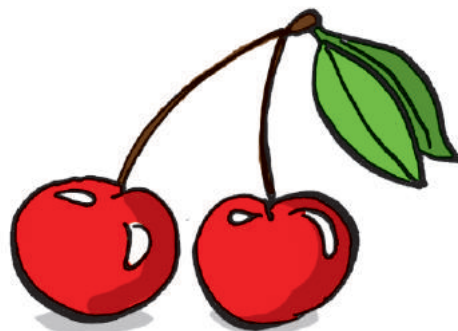
Erdbeeren



- 1-2 Schalen
- gewaschen und geputzt
- wiederverschließbare Dose

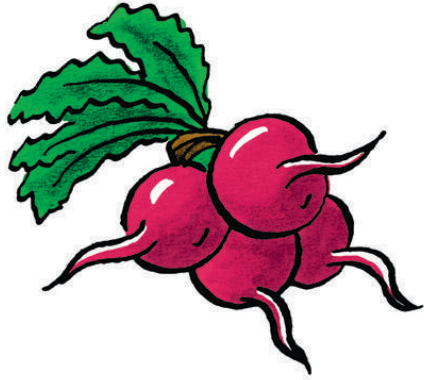
Bitte mitbringen:

Kirschen



- 1 Schale
- gewaschen
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Radieschen



- 1 Bund
- gewaschen und geputzt
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Pflaumen



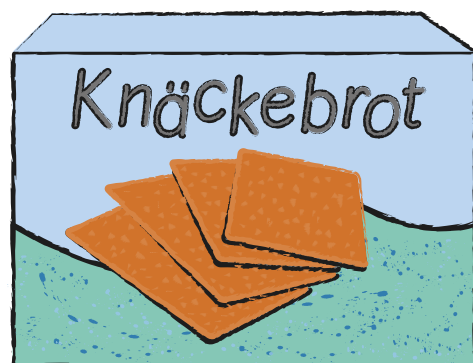
- 1 Schale
- gewaschen
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Mandarinen



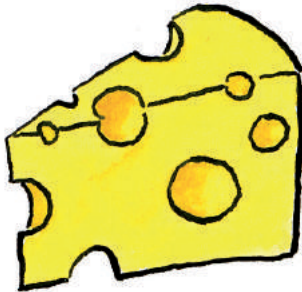
- 6-8 Stück
- geschält
- in einzelne Stücke zerteilt
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Knäckebrot



- 1 Paket
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Käse



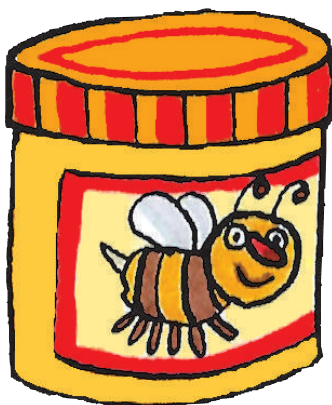
- in Scheiben
- 1 Packung
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Naturjoghurt



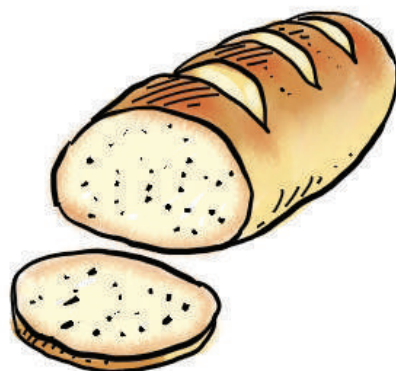
- 3,5% oder 1,5% Fett
- 3 x 500g Becher mit Deckel
- wiederverschließbar

Bitte mitbringen:  
Honig



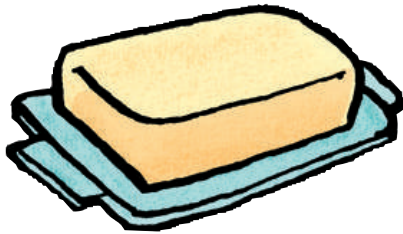
- 1 Glas
- wiederverschließbar

Bitte mitbringen:  
Vollkornbrot



- 1 Laib
- geschnitten
- wiederverschließbare Tüte

Bitte mitbringen:  
Butter oder Margarine



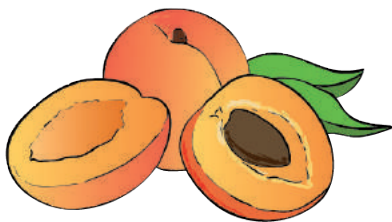
- 1 Packung
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Kräuterquark



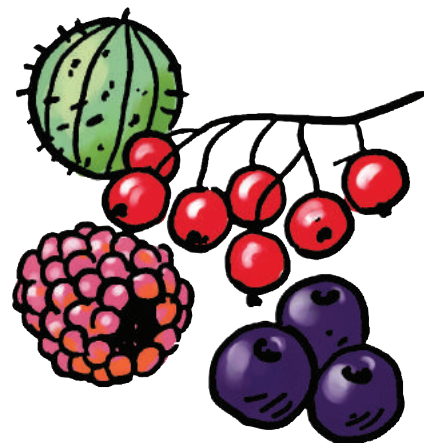
- 1 Päckchen
- wiederverschließbar

Bitte mitbringen:  
Aprikosen



- 1 Schale
- gewaschen
- wiederverschließbare Dose

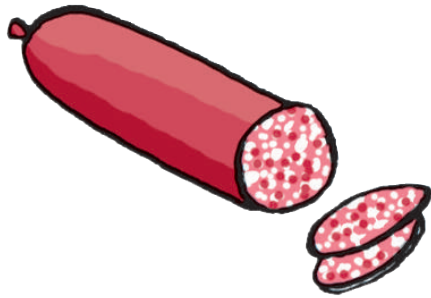
Bitte mitbringen:  
Beeren



- 1 Schale (egal welche)
- gewaschen
- wiederverschließbare Dose

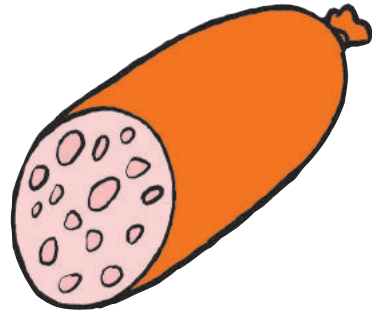


Bitte mitbringen:  
Geflügelsalami



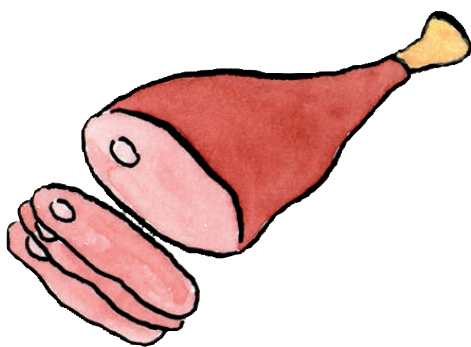
- 1 Packung
- in Scheiben
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Geflügelmortadella



- 1 Päckchen
- in Scheiben
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
gekochter Schinken



- 1 Päckchen
- in Scheiben
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:  
Haferflocken

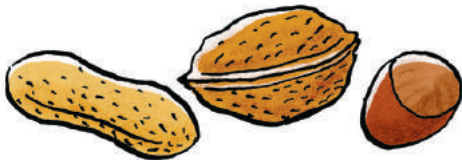


- 1 Paket
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

## Nüsse

(Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, ...)



- 1 Packung
- ohne Salz
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

## Rosinen



- 1 Packung
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

## Kerne

(Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pistazienkerne, ...)



- 1 Päckchen
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

## hartgekochte Eier



- 12 Stück
- hartgekocht
- in einem Eierkarton



Bitte mitbringen:

Frischkäse



- 1 Päckchen
- ohne Geschmack
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Milch



- 2 Liter
- wiederverschließbare Packung oder Flasche

Bitte mitbringen:

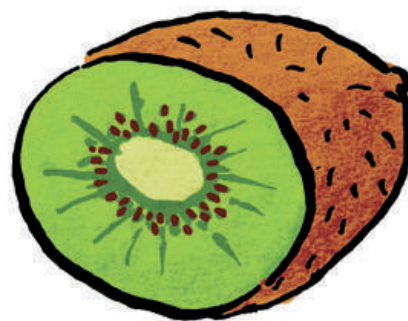
Müsli



- 1 Packung
- möglichst wenig Zucker
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Kiwi



- 4 Stück
- geschält
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Ananas



- 1 Frucht
- geschält
- in kleine Stücke geschnitten
- wiederverschließbare Dose

Bitte mitbringen:

Überraschung



Du darfst eine Überraschung zum gesunden Frühstück mitbringen!

Aufräumdienst



Aufräumdienst

