

# Zum Frühstück

## **Beitrag von „Eva“ vom 10. März 2007 09:39**

Zum Frühstück zuhause (aus Zeitmangel und weil ich so früh nichts festes runterkriege):

Einen Fruchjoghurt  
Eine Tasse Kaffee mit Milch und Zucker

Zum Essen in der Schule (da habe ich eigentlich jede Pause Kohldampf):

Vollkornbrot mit Wurst oder Käse  
Apfel oder Banane oder Mandarinen  
Tupperdose mit Gurken- und Paprikascheibchen  
Eine Thermoskanne Tee  
Eine Flasche Wasser  
80% Bitterschokolade für Konferenzen und längere Tage

Das Schulessen richte ich, während zuhause der Kaffee durchläuft. Es ist schneller gemacht, als es sich liest, und ich habe dadurch keinen Leistungsabfall in der Schule.

LG  
Eva