



# GRATIS PDF

JETZT DOWNLOADEN



## KITA-BROTDÖSEN

Einfach. Liebenvoll. Alltagsnah.  
Fünf Tage – je zwei Ideen.

Für hektische Morgen und kreative  
Momente.

Weil schon ein Apfelschnitz zeigen kann:

**“ICH DENK AN DICH.”**

## Kita-Brotdosen – Woche für Woche

---

Ein kleines Stück Zuhause – in der Dose

Manchmal geht morgens alles drunter und drüber.  
Manchmal ist noch Zeit für ein paar geschnittene Sternchen aus Gurke.  
Beides darf sein. Zwischen Kita, Job und Alltag wird aus einer Brotdose  
oft mehr als nur Essen – sie wird zur Geste: „Ich denk an dich.“

Ob ganz schlicht oder ein bisschen verspielter – hier findest du für jeden  
Wochentag zwei Ideen. Damit du nicht jeden Morgen neu überlegen  
musst, sondern einfach loslegen kannst – so wie's gerade möglich ist.



### Tipp für weniger Stress:

Eine gute Brotdose macht tatsächlich einen Unterschied. Am besten ist  
eine mit 2–3 Fächern, auslaufsicher, leicht zu öffnen (auch für kleine  
Hände). So bleibt alles an seinem Platz – und morgens geht's schneller.



## Das 3x3 der Brotdose

 → 9 Zutaten – unendlich viele Möglichkeiten

Du brauchst keinen Wochenspeiseplan. Nur ein paar Dinge, die sich easy kombinieren lassen.

Mit dieser kleinen Auswahl bist du für fast alles gerüstet – und die Box ist im Handumdrehen gepackt.

### 3 Sattmacher

- Brot oder Toast
- Wrap oder Brötchen
- (vorgekochte) Nudeln oder Couscous

### 3 Frische-Hits

- Gurke oder Möhre
- Apfel oder Banane
- Trauben oder Beeren

### 3 Extras für die Seele

- Frischkäse, Hummus oder Nussmus
- Cracker, Nüsse (je nach Alter), Müsliriegel
- Joghurt, Apfelmus oder ein kleiner Muffin

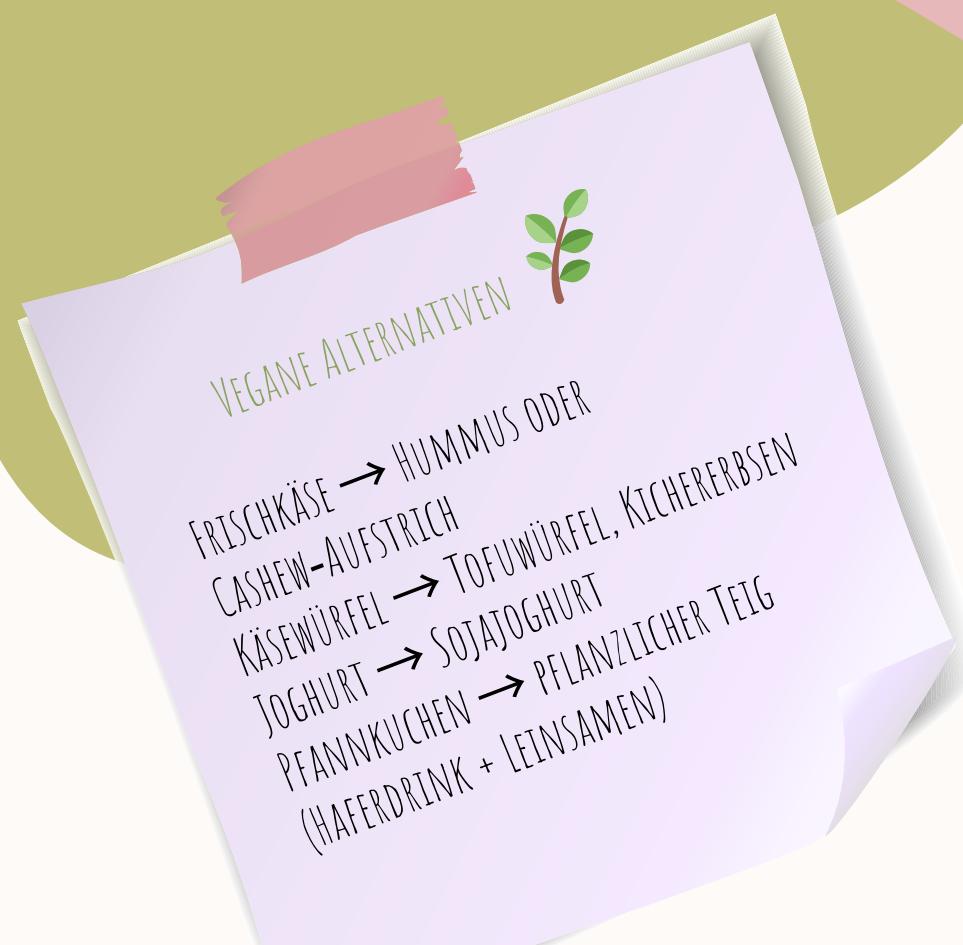
Einmal pro Woche eingekauft – und du kannst frei kombinieren:

Brot + Frisch + Extra  passt

### Mini-Check für den Morgen

- Hab ich etwas Sättigendes?
- Etwas Frisches?
- Etwas Kleines zum Freuen?

Wenn ja: Deckel drauf. Fertig.



## Montag

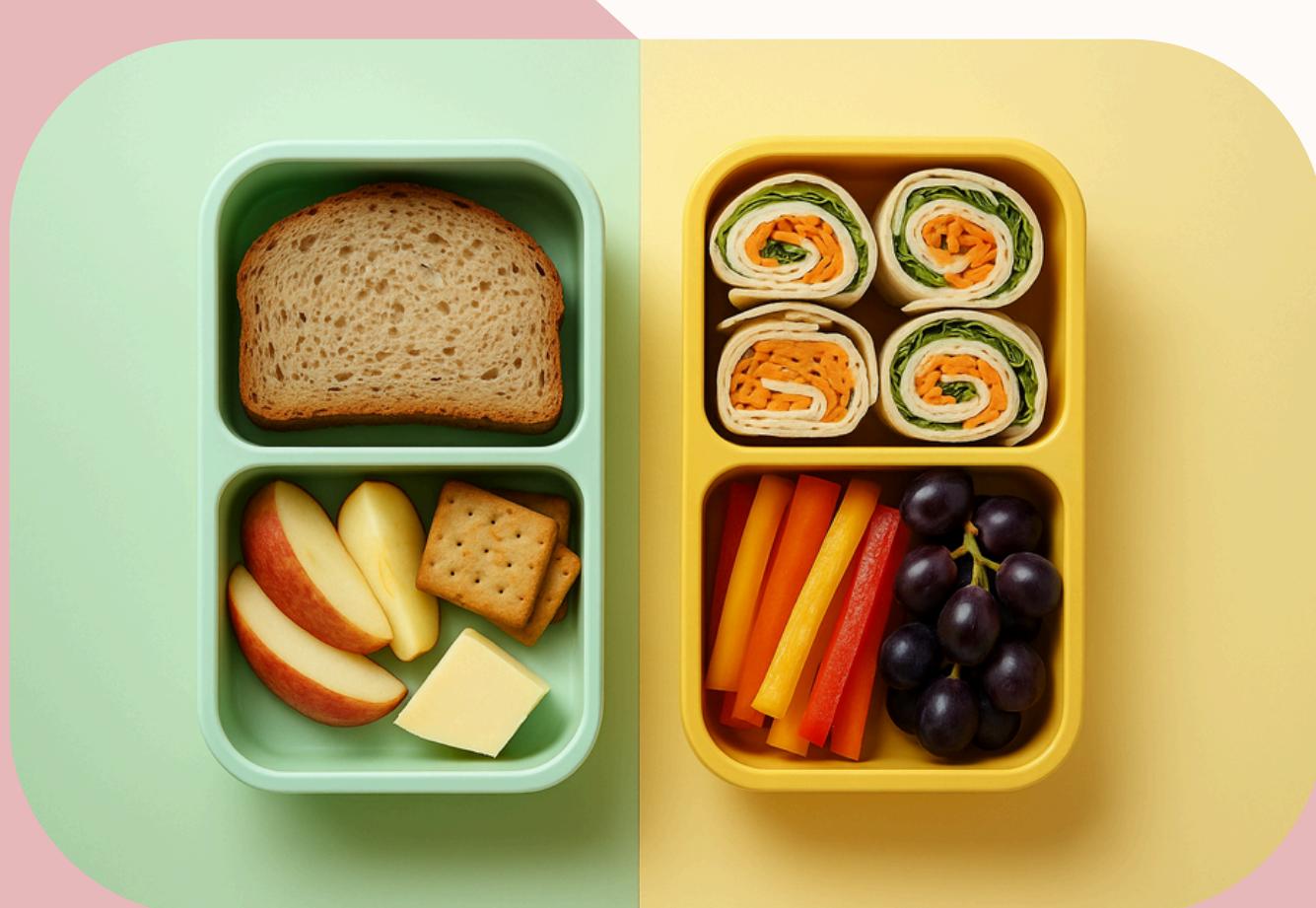
### Ganz einfach:

Ein Vollkornbrot mit Frischkäse, dazu ein paar Apfelschnitze. Vielleicht noch ein paar Cracker oder ein kleines Stück Käse dazu. Schnell gemacht, vertraut im Geschmack – genau richtig für einen vollen Start in die Woche.

### Wenn Zeit ist:

Ein Wrap, bestrichen mit Frischkäse, gefüllt mit geraspelter Möhre und ein paar Blättern Salat. Eng eingerollt, in kleine Röllchen geschnitten – dazu bunte Paprikastreifen und ein paar Weintrauben.

Ein bisschen Vorbereitung, ein bisschen Farbe – und ein kleiner Aha-Moment beim Öffnen der Dose.



Legende: GF = glutenfrei | X = nussfrei | X = laktosefrei | = vegetarisch | = vegan

Schnell – X – vertraut & sättigend  
Aufwendiger – X – bunt & knackig

## Dienstag

### Ganz einfach:

Ein Käsebrot, dazu ein paar Gurkenscheiben. Vielleicht ein paar kleine Reiswaffeln oder ein Müsliriegel dazu – fertig. Schnell, unkompliziert, sättigend.

### Wenn Zeit ist:

Joghurt im kleinen Schraubglas, gemischt mit Haferflocken und frischem Obst (z. B. Heidelbeeren, Banane). Dazu ein kleines Döschen mit Nussmischung oder selbstgemachten Knusperkugeln.

Ein bisschen Frühstück, ein bisschen Snack – und oft ganz schnell weggeputzt.



Legende: GF = glutenfrei | X = nussfrei | X = laktosefrei | = vegetarisch | = vegan

Schnell – X – unkompliziert & sättigend  
Aufwendiger – – cremig & fruchtig

## Mittwoch

### Ganz einfach:

Ein halbes Brötchen mit Butter und Schnittkäse, dazu Möhrensticks. Vielleicht noch ein kleines Stück Apfel oder ein paar Salzstangen – was gerade da ist.

### Wenn Zeit ist:

Mini-Pfannkuchen (vielleicht vom Vortag oder eingefroren) mit etwas Apfelmus im extra Döschen. Dazu Blaubeeren oder Trauben und ein paar Gurkenscheiben.

 Eine süße Abwechslung – ohne großen Aufwand.



Legende: GF = glutenfrei |  X = nussfrei |  X = laktosefrei |  = vegetarisch |  = vegan

Schnell –   – vertraut & knusprig  
Aufwendiger –   – süß & fruchtig

## Donnerstag

### Ganz einfach:

Ein Vollkorntoast mit Nussmus oder Marmelade, dazu eine Banane in Stücken. Schnell eingepackt – macht satt und ist oft ein kleiner Trost an müden Tagen.

### Wenn Zeit ist:

Bulgursalat (z. B. mit Gurke, Paprika, Mais) vom Abendessen, in ein kleines Fach gefüllt. Dazu ein Spieß mit Käsewürfeln und Trauben.

Herhaft, frisch, bunt – und ganz einfach vorzubereiten, wenn vom Vortag noch etwas da ist.



Legende: GF = glutenfrei | X = nussfrei | X = laktosefrei | = vegetarisch | = vegan

Schnell – – süß & sättigend

Aufwendiger – X – herhaft & frisch

## Freitag

### Ganz einfach:

Ein belegtes Brot mit Lieblingsbelag – zum Beispiel vegetarischer Aufstrich oder Leberwurst. Dazu ein paar Tomaten oder Radieschen. Was noch da ist, darf rein – Hauptsache, es schmeckt.

### Wenn Zeit ist:

Kleine Spieße mit Mini-Mozzarella, Gurke, Traube oder Cockaittomate. Dazu ein herzhafter Muffin (z. B. mit Gemüse oder Käse) vom Vortag oder aus dem Tiefkühler.

Ein bunter Abschluss für die Woche – liebevoll, aber nicht kompliziert.



Legende: GF = glutenfrei | X = nussfrei | X = laktosefrei | = vegetarisch | = vegan

Schnell – X – herhaft & flexibel

Aufwendiger – X – bunt & herhaft

## Zum Schluss – ein Moment für dich

Es gibt diese Tage, an denen die Brotdose mehr wie eine kleine Herausforderung wirkt als wie ein liebevoll gepackter Gruß. Dann hilft es, kurz durchzuatmen und im Hier und Jetzt zu bleiben. Dein Kind wird dir irgendwann mit strahlenden Augen erzählen, dass es „alles aufgegessen“ hat – oder dir die volle Box wieder entgegenhalten, als wäre nichts passiert. Beides ist okay.

Nimm dir den Moment, wenn etwas gegessen wurde, und freu dich darüber. Du gibst deinem Kind mit jeder kleinen Mahlzeit etwas Gutes mit.

Eines Tages, vielleicht in der Pubertät, wirst du fast nostalgisch auf diese Brotdosen zurückblicken und darüber schmunzeln, wie wichtig dir damals jeder Happen war.

**Bis dahin:** Genieße die kleinen Siege, die halb leeren Boxen und das Gefühl, dass du genau das Richtige tust.

Danke, dass du dir diese Inspiration geholt hast.

→ Du machst das großartig!



# Tankzeile

Tankzeile - Ernährung & Lebensenergie  
Tamara Hillmann

Mehr Ideen findest du auf  
[www.Tankzeile.de](http://www.Tankzeile.de)

Oder kontaktiere mich über Social Media



## **Impressum**

Angaben gemäß § 5 TMG

Tankzeile - Ernährung & Lebensenergie

Inhaberin: Tamara Hillmann

Friedrichshagener Straße 5 G

12555 Berlin

Deutschland

Telefon: +49 15206339474

E-Mail: tankzeile@gmx.de

Website: www.tankzeile.de

Kleinunternehmerin nach §19 UStG – keine Umsatzsteuer ausweisung.

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Tamara Hillmann

Friedrichshagener Straße 5 G

12555 Berlin

Deutschland

## **Haftungsausschluss**

### **Inhalte**

Alle Angaben wurden sorgfältig erstellt; dennoch übernehme ich keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität.

Links

Für externe Links wird keine Haftung übernommen.

Verantwortlich sind allein deren Betreiber.

### **Ernährungs- & Gesundheitsangaben**

Tipps und Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische Beratung. Bei Unverträglichkeiten oder speziellen Bedürfnissen bitte Fachpersonal konsultieren.

### **Urheberrecht**

Texte, Bilder und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht. Jede Nutzung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf meiner schriftlichen Zustimmung.