

Menüplan Konfi-Camp I

Zu allen Mahlzeiten wird Leitungswasser in Karaffen auf den Speisetischen zur Verfügung gestellt.

Frühstück

GEPA-Kaffee, GEPA-Tee, Milch*, GEPA-Kakao, Zucker, Brötchen, Brot**, Butter, Margarine, zwei Sorten Konfitüre, GEPA-Nuss-Nougat-Creme, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstauswahl, Obst

Die Wurstwaren werden am Ende jedes Buffets positioniert, um den Verbrauch zu minimieren.

Lunchpaket (jeweils am Ausflugstag für die Hälfte der Gruppe und einmal am Abreisetage für die gesamte Gruppe)

1 belegtes Brot/Brötchen*, **, 1 Laugenstange oder hausgemachte Pizzaschnecke, 1 Bio-Mülriegel, 1 Banane pro Person

Mittagessen

Zu jedem Mittagessen wird an jeder Essensausgabe eine Salatbar dem Angebot der Warmspeisen vorgeschaltet. Die Salatbar besteht aus einem geriebenen oder geschnittenen Salat (z.B. Coleslaw oder Gurkensalat), einem stärkehaltigen Salat (z.B. Kartoffelsalat) und einem Rohkostbuffet bestehend aus Blattsalat, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Mais, geriebenen Möhren sowie einer Auswahl von zwei Salatsoßen (z.B. Joghurt- und veganes Essig-Öl-Dressing).

Menü 1

Ofenkartoffel mit wahlweise Frijoles*, ** und Joghurt-Dipp, dazu mexikanisches Pfannengemüse*, **
Nachtisch: Hausgemachter Fruchtjoghurt, Obst

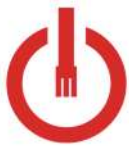
Menü 2

Paprika-Hackfleisch-Pfanne in Rahmsauce mit Reis
Couscous oder Reis mit orientalischer Gemüsepfanne*, **, dazu ein Joghurtdipp
Nachtisch: Hausgemachter Blechkuchen, Obst

Menü 3

Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit und ohne Speckwürfel
Vegetarisches Thai-Curry*, ** mit Reis
Nachtisch: Banane

(*{auch} lactosefrei / **{auch} glutenfrei)



**KOMMANDO
VERPFLEGUNG**

überall gut essen!

Abendessen

Menü 1 (erster Abend)

Penne-Nudeln** mit Käse- oder veganer Tomatensauce*, ** und Spinat-Pesto

Salatbuffet gemäß Mittagsangebot

Getränk: Tee

Menü 2

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Tomatenscheiben

Beigabe: Belegte Fladenbrotscheibe frisch vom Paninigrill*, **

Getränk: Tee

Menü 3

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Gurkenscheiben

Beigabe: Nudelaufguss*, **

Getränk: Tee

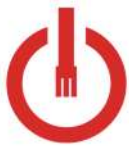
Menü 4

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Tomatenscheiben

Beigabe: Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Getränk: Tee

(*{auch} lactosefrei / **{auch} glutenfrei)



Menüplan Konfi-Camp II

Zu allen Mahlzeiten wird Leitungswasser in Karaffen auf den Speisetischen zur Verfügung gestellt.

Frühstück

GEPA-Kaffee, GEPA-Tee, Milch*, GEPA-Kakao, Zucker, Brötchen, Brot**, Butter, Margarine, zwei Sorten Konfitüre, GEPA-Nuss-Nougat-Creme, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstauswahl, Obst

Die Wurstwaren werden am Ende jedes Buffets positioniert, um den Verbrauch zu minimieren.

Lunchpaket (jeweils am Ausflugstag für die Hälfte der Gruppe und einmal am Abreisetage für die gesamte Gruppe)

1 belegtes Brot/Brötchen*, **, 1 Laugenstange oder hausgemachte Pizzaschnecke, 1 Bio-Müliriegel, 1 Banane pro Person

Mittagessen

Zu jedem Mittagessen wird an jeder Essensausgabe eine Salatbar dem Angebot der Warmspeisen vorgeschaltet. Die Salatbar besteht aus einem geriebenen oder geschnittenen Salat (z.B. Coleslaw oder Gurkensalat), einem stärkehaltigen Salat (z.B. Kartoffelsalat) und einem Rohkostbuffet bestehend aus Blattsalat, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Mais, geriebenen Möhren sowie einer Auswahl von zwei Salatsoßen (z.B. Joghurt- und veganes Essig-Öl-Dressing).

Menü 1

Kartoffelstampf mit Möhrengemüse und Gulasch

Kartoffelstampf* mit Möhrengemüse* und provenzalischer Gemüsesauce

Nachtsch: Hausgemachter Fruchtjoghurt, Obst

Menü 2

Hähnchengeschnetzeltes in Gemüse-Rahmsauce mit Reis

Süßkartoffel-Curry*, ** mit Reis

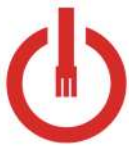
Nachtsch: Hausgemachter Blechkuchen, Obst

Menü 3

Vegetarisches Wrap-Buffer*, **

Nachtsch: Banane

(*{auch} lactosefrei / **{auch} glutenfrei)



**KOMMANDO
VERPFLEGUNG**

überall gut essen!

Abendessen

Menü 1 (erster Abend)

Penne-Nudeln** mit Käse- oder veganer Tomatensauce*, ** und Spinat-Pesto

Salatbuffet gemäß Mittagsangebot

Getränk: Tee

Menü 2

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Tomatenscheiben

Beigabe: 1 Stück Pizza pro Person

Getränk: Tee

Menü 3

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Gurkenscheiben

Beigabe: Kartoffelgratin*, **

Getränk: Tee

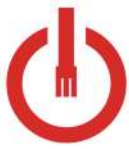
Menü 4

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Tomatenscheiben

Beigabe: Gemüselasagne

Getränk: Tee

(*{auch} lactosefrei / **{auch} glutenfrei)



Menüplan Konfi-Camp III

Zu allen Mahlzeiten wird Leitungswasser in Karaffen auf den Speisetischen zur Verfügung gestellt.

Frühstück

GEPA-Kaffee, GEPA-Tee, Milch*, GEPA-Kakao, Zucker, Brötchen, Brot**, Butter, Margarine, zwei Sorten Konfitüre, GEPA-Nuss-Nougat-Creme, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstauswahl, Obst

Die Wurstwaren werden am Ende jedes Buffets positioniert, um den Verbrauch zu minimieren.

Lunchpaket (jeweils am Ausflugstag für die Hälfte der Gruppe und einmal am Abreisetage für die gesamte Gruppe)

1 belegtes Brot/Brötchen*, **, 1 Laugenstange oder hausgemachte Pizzaschnecke, 1 Bio-Müliriegel, 1 Banane pro Person

Mittagessen

Zu jedem Mittagessen wird an jeder Essensausgabe eine Salatbar dem Angebot der Warmspeisen vorgeschaltet. Die Salatbar besteht aus einem geriebenen oder geschnittenen Salat (z.B. Coleslaw oder Gurkensalat), einem stärkehaltigen Salat (z.B. Kartoffelsalat) und einem Rohkostbuffet bestehend aus Blattsalat, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben, Mais, geriebenen Möhren sowie einer Auswahl von zwei Salatsoßen (z.B. Joghurt- und veganes Essig-Öl-Dressing).

Menü 1

Ofenkartoffel mit wahlweise Frijoles*, ** und Joghurt-Dipp, dazu mexikanisches Pfannengemüse*, **
Nachtisch: Hausgemachter Fruchtjoghurt, Obst

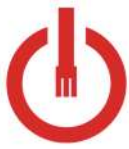
Menü 2

Pizza-Buffer
Nachtisch: Hausgemachter Blechkuchen, Obst

Menü 3

Wrap-Buffer
Nachtisch: Banane

(*{auch} lactosefrei / **{auch} glutenfrei)



**KOMMANDO
VERPFLEGUNG**

überall gut essen!

Abendessen

Menü 1 (erster Abend)

Penne-Nudeln** mit Käse- oder veganer Tomatensauce*, ** und Spinat-Pesto

Salatbuffet gemäß Mittagsangebot

Getränk: Tee

Menü 2

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Tomatenscheiben

Beigabe: Belegte Fladenbrotscheibe frisch vom Paninigrill*, **

Getränk: Tee

Menü 3

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Gurkenscheiben

Beigabe: Reis-Pfanne mit Joghurtdipp

Getränk: Tee

Menü 4

Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstausswahl, Tomatenscheiben

Beigabe: Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Getränk: Tee

(*{auch} lactosefrei / **{auch} glutenfrei)