

## Speiseplan KonfiCamps 2023

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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			
Mittag		Backofenkartoffeln mit Joghurt-Dipp, dazu mexikanisches Pfannengemüse*,** und Frijoles*,** Nachttisch: Hausgemachter Fruchtjoghurt, Obst	Paprika-Hackfleisch-Pfanne in Rahmsauce mit Reis Couscous oder Reis mit orientalischer Gemüsepfanne*,**, dazu ein Joghurtdipp Nachttisch: Hausgemachter Kuchen vom Blech	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit und ohne Speckwürfel Veganes Thai-Curry*,** mit Reis Nachttisch: Banane	
Abendessen	Penne-Nudeln** mit Käse- oder veganer Tomatensauce*,** und Spinat-Pesto Salatbuffet gemäß Mittagsangebot	Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstauswahl, Tomatenscheiben Beigabe: Belegte Fladenbrotachtel frisch vom Paninigrill*,**	Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstauswahl, Gurkenscheiben Beigabe: Nudelauflauf*,**	Vollkorn- und Graubrot**, vegane Brotaufstriche (täglich wechselnd), Margarine, Butter, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), kleine Wurstauswahl, Tomatenscheiben Beigabe: Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	

(\* (auch) lactosefrei / \*\* (auch) glutenfrei)