



KonfiCamp-Menü 2024

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, Vegane Nuss-Nougat-Creme, Käseauswahl (mit verschiedenen Frischkäsesorten), veganer Gemüwestreich, 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**, Käsebrötchen oder hausgemachte Pizzaschnecke, 1 Bio-Müsliriegel, 1 Banane oder 1 Apfel 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

Backofenkartoffel mit Joghurt-Dipp, dazu mexikanisches Pfannengemüse*,** und Frijoles*,**
Nachtisch: Hausgemachter Fruchtojoghurt, Obst

Menü 2

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

Menü 3

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

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



KOMMANDO VERPFLEGUNG

überall gut essen!

Abendessen

Menü 1 (erster Abend)

Pasta** mit Käse- oder veganer Tomatengemüsesauce*,** 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: Ofenkartoffeln mit Kräuterquark
Getränk: Tee

Menü 3

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

Menü 4

Belegte Fladenbrotachtel frisch vom Paninigrill*,** und Möhren- und Gurkensticks auf der Plaza mit 20-40 vorbereitenden Konfis zwischen 14.45 bis 16.15 Uhr