



Vorschlag Menü 2022

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-Müsliriegel, 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-Dip, dazu mexikanisches Pfannengemüse

Nachtisch: Hausgemachte Rote Grütze, Obst

Menü 2

Veganes Sojarahmgeschetztes mit Reis

Couscous oder Reis mit orientalischer Gemüsepfanne und Auberginencreme

Nachtisch: Hausgebackene Cookies, Obst

Menü 3

Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit und ohne Speckwürfel

Veganes Thai-Curry mit Reis

Nachtisch: Banane



Abendessen

Menü 1 (erster Abend)

Penne-Nudeln mit Tomatengemüsesauce, Käsesauce 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, Rohkost

Ofenkartoffeln mit Tomatensalsa oder Kräuterquark

Getränk: Tee

Menü 3

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

Pizzaecken

Getränk: Tee

Menü 4

Belegte Fladenbrotachtel frisch vom Paninigrill auf der Plaza mit 20-40 vorbereitenden Konfis

Nachtisch: Quarkspeise