Menüplan

In den nachfolgenden Dateien sind verschiedene fertige Menüpläne zu den bekanntesten Lagerformen abgelegt sowie eine Vorlage im Word- Format, bei welcher eine individuelle Menüplanung vorgenommen werden kann. Zusätzlich sind die einzelnen Menüpläne mit Ikons neben dem Titel gekennzeichnet, da manche Pläne mit anderen Lagerformen kompatibel sind. Wir wünschen viel Spass beim Durchstöbern.

Sommerlager:

Winterlager:

Sportlager:

Zeltlager:

Herbstlager

# Herbstlager 1:

#

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Brot, MüesliKonfi, Butter, Milch,Saft, Honig, Tee,Nutella, Joghurt,Früchte | Brot, BirchermüesliKonfi, Butter, Milch,Saft, Honig, Tee,Nutella | Rührei mit Brot und Früchten | Fotzelschnitte, Fleischplättli, MüesliKonfi, Butter, Milch,Saft, Honig, Tee,Nutella, Joghurt,Früchte |
| **Znüni** |  | ApfelNüsse | Energieballs | Birnepikante Nussmischung | RestfrüchteNüsse |
| **Mittagessen** | Lunch aus demRucksack | Lunch(Sandwich undRüebli)- Käse- Schinken- Salami | Risotto(Tomaten und Natur) | Lunch(Sandwich undGurken)- Käse- Schinken- Salami | Lunch GrillierenSalatbuffet mit Resten- Würste- Gemüse/ Mais- Grillkäse |
| **Zvieri** | Guatzli | SchoggistängaliDarvida | Früchteschnitze | Popcorn |  |
| **Abendessen** | PastaplauschSaucen: Tomaten,CarbonaraSalat | PizzabuffetSalat | Fajitas | Älplermagronen mit Apfelmus |  |
| **Dessert** | Früchtecrumble | Schokoladencreme | Roulade mit Konfi | Fruchtsalat mit Sorbet |  |

## Herbstlager 2:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Brot, Butter, Konfitüre, Milch, Tee, Schokoladenpulver | Porridge mit Brot und Fleischplättli | Rösti mit Spiegelei und Brot | Brot, Fotzelschnitte, Butter, Konfitüre, Milch, Tee, Schokoladenpulver |
| **Znüni** |  | Früchtekorb | Trockenfrüchte | Riegel und Früchte (bei Lunch dabei) |  |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause | Suppe und Wienerli, Brot, Salat | Gehacktes mit Hörnli, Salat | Lunch | Lunch |
| **Zvieri** | Farmer |  | Balisto, Schokoriegel |  |  |
| **Abendessen** | Curry mit Reis, Salat | Pizza | Salatbuffet:ReissalatHörnlisalatgrüner SalatToast Hawaii | Burger und Sloppy Joe mit Country Fries |  |
| **Dessert** | Mitgebrachte Kuchen |  | Schokobananen, S’mores | Glace |  |

## Herbstlager 3:

##

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Brot vom Vortag mit Butter und Konfitüre Müesli, Milch, Joghurt, Tee, SchoggipulverFrüchtekorb  | Pancakes  | Birchermüesli  | Brot vom Vortag mit Butter und Konfitüre Müesli, Milch, Joghurt, Tee, SchoggipulverFrüchtekorb  |
| **Znüni** |  | Farmer, Darvida, Früchte  | Farmer, Darvida, Früchte (Picknick)  | Farmer, Darvida, Früchte (Picknick)  | Alle Znünikombis  |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause  | Salat Früchte Riz Cazimir (vegi)  | Lunch Schnitzelbrot, Käsesandwich, Gemüsesandwich (Picknick) | Lunch Gemüsedip (Picknick)  | Salate WurstsalatBrot |
| **Zvieri** | Früchtekorb | Bananenbrot | Nüsse Reiswaffeln Gemüse Riegel | Nüsse Reiswaffeln Gemüse Riegel | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten  |
| **Abendessen** | Salat Pastaplausch mit Vollkornspaghetti | Salat Schnitzel oder Gemüseplätzli mit Ofenkartoffeln | Salat Vegane Pizza  | Salate Würste GrillgemüseSchlangenbrot  |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Crêpe mit Nutella  | Fruchtsalat und Sorbet  | Marshmallows und Schokoladenbananen  |  |

Velolager

## Velolager:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Joghurt, Früchte, Müesli, Butter, Konfitüre, Brot, Milch, Ovomaltine, Orangensaft  | Porridge mit Brot und Joghurt  | Birchermüesli mit Brot | Fotzelschnitte mit Apfelmus  |
| **Znüni** |  | Apfel, Bananen  | Farmer, Darvida, Früchte  | Farmer, Darvida, Früchte  | Alle Znünikombis  |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause  | LunchSandwich mit Käse, mit oder ohne Fleisch, Tomatengekochtes EiLandjägerFarmerSchokoladenriegel | Lunch Schnitzelbrot, Käsesandwich, Gemüsesandwich | Lunch Gemüsedip mit Brot und Salat | Salate WurstsalatBrot |
| **Zvieri** | Früchtekorb | Nüsse Reiswaffeln Gemüse Riegel | Melonen und Gemüsesticks | TrockenfrüchtePopcorn | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten  |
| **Abendessen** | SalatGehacktes mit HörnliApfelmus | Gemüserisotto mit Erbsli, Rüäbli und Käse | GrillabendWürste, Mais, Grillkäse, Grillgemüse, Knoblauchbrot SauceSalat | Restaurantbesuch |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Crêpe mit Nutella oder Apfelkompott  | Fruchtsalat mit Sorbet  | Schokoladenbananen  |  |

Skilager

## Skilager:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Joghurt, Früchte, Müesli, Butter, Konfitüre, Brot, Milch, Ovomaltine, Orangensaft  | Rösti mit Rührei und BrotFrüchte  | Fotzelschnitte  | Brot vom Vortag mit Butter und Konfitüre Müesli, Milch, Joghurt, Tee, hartgekochte EierFrüchtekorb  |
| **Znüni** | - | -  | -  | -  | -  |
| **Mittagessen** | Penne anTomatensauceGrüner Salat | Riz CasimirGrüner Salat | SpaghettiCarbonara, Pesto undBologneseSalat | Gehacktes und Hörnlimit ApfelmusSalat | Lunchpacket für Heimfahrtgegrilltes Gemüse, Trutenaufschnitt/vegetarischerAufschnitt, MargarineWienerli im Teig |
| **Zvieri** | Früchtekorb | Nüsse Reiswaffeln Gemüse Riegel | Bananenbrot | Energieballs |  |
| **Abendessen** | Kartoffelstockmit Brätkugeln | Älplermagronen mit ApfelmusGrüner Salat | Hamburger oderSchnitzelbrotGemüsedipp | Flammkuchen mit Schinkengipfeli |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Apfeljalousien | Blechkuchen  | Schokoladenbananen  |  |

Wanderlager

## Wanderlager 1:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | GetreidemüsliundJoghurt | Brot, Früchte, Konfitüre, Käse, Aufschnitt, Gurken | Spiegelei mit Brot | Fotzelschnitte mit Apfelmus |
| **Znüni** |  | Apfel, Bananen  | Farmer, Darvida, Früchte (Picknick)  | Popcorn  | Alle Znünikombis  |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause  | LunchSandwich mit Käse, mit oder ohne Fleisch, Tomatengekochtes EiLandjägerFarmerSchokoladenriegel | Lunch Schnitzelbrot, Käsesandwich, Gemüsesandwich  | Lunch Gemüsedip mit Pizzabrot | Salate mit RestenWurstsalat mit BrotWienerli- oder Karotten im Teig |
| **Zvieri** | Apfel, Kägifret, Blevita | Nüsse, Reiswaffeln, Gemüse, Riegel | Bananenbrot | Melonen und Gemüsesticks | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten  |
| **Abendessen** | Omeletten mit Käse und Apfelmus | Riz Casimir | Chili con carne/sin carne | Spaghettiplausch mit Tomatensauce und Pesto |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Crêpe mit Nutella oder Apfelkompott  | Fruchtsalat mit Sorbet  | Schokoladenbananen und Marshmallows  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | GetreidemüsliundJoghurt | Brot, Früchte, Konfitüre, Käse, Aufschnitt, Gurken | GetreidemüsliundJoghurt | Fotzelschnitte mit Apfelmus |
| **Znüni** |  | Apfel, Bananen  | Farmer, Darvida, Früchte (Picknick)  | Farmer, Darvida, Früchte (Picknick)  | Alle Znünikombis  |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause  | Lunch Sandwiches (Pouletaufschnitt, Salami oder Käse), Äpfel, Bananengekochtes EiLandjägerFarmerSchokoladenriegel | Lunch GrillierenCervelat, Chilli-Johnny, Sojaschnitzel, Maiskolben, gerilltes Gemüse, Farmerriegel, Äpfel, Bananen | LunchSchnitzelbrot mit GemüsesticksFarmer | Kartoffelsalat mit Wienerli undReste |
| **Zvieri** | Apfel, Kägifret, Blevita | Früchtekorb | Popcorn | Nüsse, Reiswaffeln, Gemüse, Riegel | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten  |
| **Abendessen** | Grüner SalatReis Casimir mit oder ohne Pouletfleisch | GerstensuppeSpaghetti mit verschiedenen Saucen | Älplermagronen mit Apfelmus | Toast Hawaii mit Salatbuffet |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Schokoladenmousse  | Wähenbuffet  | Schokoladenbananen   |  |

## Wanderlager 2:

Kennenlernlager

## Kennenlernlager:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Getreidemüsliund Joghurt | Spiegelei mit Brot, Früchte, Konfitüre, Käse, Aufschnitt, Gurken | Birchermüesli mit Getreidemüsliund Joghurt | Fotzelschnitte mit Apfelmus |
| **Znüni** |  | Apfel, Bananen  | Farmer, Darvida, Früchte  | Farmer, Darvida, Früchte  | Alle Znünikombis  |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause  | LunchSandwich mit Käse, mit oder ohne Fleisch, Tomatengekochtes EiLandjägerFarmerSchokoladenriegel | Omeletten mit verschiedenen FüllungenTomaten-, GemüsesauceApfelmus | Gemüsecurry | Wienerli oder Karotten im Teig mit Salatrestenbuffet |
| **Zvieri** | Apfel, Kägifret, Blevita | Früchtekorb | Popcorn | Nüsse, Reiswaffeln, Gemüse, Riegel | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten  |
| **Abendessen** | Spaghetti-Plausch | Grillabend | Brätchügeli mit Kartoffelstock | Ghackets und Hörnli mitApfelmus |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Crêpe mit Nutella oder Apfelkompott  | Roulade mit Konfitüre  | Schokoladenbananen und Marshmallows  |  |

Vorlage Menüplan

## Vorlage Menüplan:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  |  |  |  |  |
| **Znüni** |  |  |  |  |  |
| **Mittagessen** |  |  |  |  |  |
| **Zvieri** |  |  |  |  |  |
| **Abendessen** |  |  |  |  |  |
| **Dessert** |  |  |  |  |  |