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, Müesli  Konfi, Butter, Milch,  Saft, Honig, Tee,  Nutella, Joghurt,  Früchte | Brot, Birchermüesli  Konfi, Butter, Milch,  Saft, Honig, Tee,  Nutella | Rührei mit Brot und Früchten | Fotzelschnitte, Fleischplättli, Müesli  Konfi, Butter, Milch,  Saft, Honig, Tee,  Nutella, Joghurt,  Früchte |
| **Znüni** |  | Apfel  Nüsse | Energieballs | Birne  pikante Nussmischung | Restfrüchte  Nüsse |
| **Mittagessen** | Lunch aus dem  Rucksack | Lunch  (Sandwich und  Rüebli)  - Käse  - Schinken  - Salami | Risotto  (Tomaten und Natur) | Lunch  (Sandwich und  Gurken)  - Käse  - Schinken  - Salami | Lunch Grillieren  Salatbuffet mit Resten  - Würste  - Gemüse/ Mais  - Grillkäse |
| **Zvieri** | Guatzli | Schoggistängali  Darvida | Früchteschnitze | Popcorn |  |
| **Abendessen** | Pastaplausch  Saucen: Tomaten,  Carbonara  Salat | Pizzabuffet Salat | 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: Reissalat Hörnlisalat grüner Salat Toast 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, Schoggipulver  Früchtekorb | Pancakes | Birchermüesli | Brot vom Vortag mit Butter und Konfitüre  Müesli, Milch, Joghurt, Tee, Schoggipulver  Früchtekorb |
| **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  Wurstsalat  Brot |
| **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  Grillgemüse  Schlangenbrot |  |
| **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 | Lunch Sandwich mit Käse, mit oder ohne Fleisch, Tomaten gekochtes Ei Landjäger Farmer Schokoladenriegel | Lunch  Schnitzelbrot, Käsesandwich, Gemüsesandwich | Lunch  Gemüsedip mit Brot und Salat | Salate  Wurstsalat  Brot |
| **Zvieri** | Früchtekorb | Nüsse  Reiswaffeln  Gemüse  Riegel | Melonen und Gemüsesticks | Trockenfrüchte Popcorn | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten |
| **Abendessen** | Salat  Gehacktes mit Hörnli Apfelmus | Gemüserisotto mit Erbsli, Rüäbli und Käse | Grillabend Würste, Mais, Grillkäse, Grillgemüse, Knoblauchbrot Sauce Salat | 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 Brot Früchte | Fotzelschnitte | Brot vom Vortag mit Butter und Konfitüre  Müesli, Milch, Joghurt, Tee, hartgekochte Eier  Früchtekorb |
| **Znüni** | - | - | - | - | - |
| **Mittagessen** | Penne an Tomatensauce Grüner Salat | Riz Casimir Grüner Salat | Spaghetti Carbonara, Pesto und Bolognese Salat | Gehacktes und Hörnli mit Apfelmus Salat | Lunchpacket für Heimfahrt gegrilltes Gemüse, Trutenaufschnitt/vegetarischer Aufschnitt, Margarine Wienerli im Teig |
| **Zvieri** | Früchtekorb | Nüsse  Reiswaffeln  Gemüse  Riegel | Bananenbrot | Energieballs |  |
| **Abendessen** | Kartoffelstock mit Brätkugeln | Älplermagronen mit Apfelmus Grüner Salat | Hamburger oder Schnitzelbrot Gemüsedipp | Flammkuchen mit Schinkengipfeli |  |
| **Dessert** | Kuchen von Eltern | Apfeljalousien | Blechkuchen | Schokoladenbananen |  |

Wanderlager

## Wanderlager 1:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Frühstück** |  | Getreidemüsli  und  Joghurt | 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 | Lunch Sandwich mit Käse, mit oder ohne Fleisch, Tomaten gekochtes Ei Landjäger Farmer Schokoladenriegel | Lunch  Schnitzelbrot, Käsesandwich, Gemüsesandwich | Lunch  Gemüsedip mit Pizzabrot | Salate mit Resten  Wurstsalat mit Brot Wienerli- 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** |  | Getreidemüsli  und  Joghurt | Brot, Früchte, Konfitüre, Käse, Aufschnitt, Gurken | Getreidemüsli  und  Joghurt | 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, Bananen gekochtes Ei Landjäger Farmer Schokoladenriegel | Lunch Grillieren  Cervelat, Chilli-Johnny, Sojaschnitzel, Maiskolben, gerilltes Gemüse, Farmerriegel, Äpfel, Bananen | Lunch Schnitzelbrot mit Gemüsesticks Farmer | Kartoffelsalat mit Wienerli und  Reste |
| **Zvieri** | Apfel, Kägifret, Blevita | Früchtekorb | Popcorn | Nüsse, Reiswaffeln, Gemüse,  Riegel | Znünipäckli mit Früchten und allen noch vorhandenen Znünivarianten |
| **Abendessen** | Grüner Salat Reis Casimir mit oder ohne Pouletfleisch | Gerstensuppe Spaghetti 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** |  | Getreidemüsli  und Joghurt | Spiegelei mit Brot, Früchte, Konfitüre, Käse, Aufschnitt, Gurken | Birchermüesli mit Getreidemüsli  und Joghurt | Fotzelschnitte mit Apfelmus |
| **Znüni** |  | Apfel, Bananen | Farmer, Darvida, Früchte | Farmer, Darvida, Früchte | Alle Znünikombis |
| **Mittagessen** | Lunch von zuhause | Lunch Sandwich mit Käse, mit oder ohne Fleisch, Tomaten gekochtes Ei Landjäger Farmer Schokoladenriegel | Omeletten mit verschiedenen Füllungen Tomaten-, Gemüsesauce Apfelmus | 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 mit  Apfelmus |  |
| **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** |  |  |  |  |  |