

5. SEM-Jugendschachlager in Grächen vom 10. – 19. Juli 2013

Menüplan und allgemeine Informationen zur Verpflegung

Jeder Teilnehmer bringt seine beschriftete Trinkflasche mit!

Folgende Getränke stehen grundsätzlich jederzeit gratis zur Verfügung:

Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Rivella Rot

Eistee (aus eigener Herstellung)

Holundersaft (Mineralwasser mit Holunderblütensirup)

Gespritzter Cassissaft (Mineralwasser mit Cassissaft)

Frühstücksbuffet:

Verschiedene Brote

Butter, Margarine

Konfitüre, Nutella

Diverse Käsesorten

Joghurt

Flocken, Müsli

Früchte

Milch, Tee, Kaffee, Orangensaft

Zwischenverpflegung am Mittag im Buffet-System zum selber Zubereiten, Aussuchen und Mitnehmen (am letzten Tag, Freitag, 19. Juli: Abgabe zur Frühstückszeit):

Sandwiches (Käse, Schinken)

Blévita-Biscuits

Früchte, Gemüse

Getränk (abgefüllt in Trinkflasche)

ev. Schokoriegel und anderes

Menüplan Nachtessen:

Mittwoch, 10. Juli, ab 18.30 h

Salatbuffet

Suppe

Pasta-Buffet mit verschiedenen Saucen (Tomate, Pesto und Bolognese) und Reibkäse

Glacé

Donnerstag, 11. Juli

Salatbuffet

Suppe

Gemüse-Polenta

Rindsgeschnetzeltes

Sorbet

Freitag, 12. Juli

Salatbuffet

Suppe

Gemüse-Ebly-Eintopf

Gefüllte Crêpes (mit Schokolademousse oder Fruchtsalat)

Samstag, 13. Juli

Salatbuffet

Suppe

Gemüse-Risotto

Lachs (norwegischer Zuchtlachs) an Dill-Sauce

Schokoladecrème (ohne Ei)

Sonntag, 14. Juli

Salatbuffet

Suppe

Café complet (Käseplatte, Brot, Konfitüre, Nutella, Früchte)

Käsekuchen

Fruchtsalat

Montag, 15. Juli

Salatbuffet

Suppe

Spätzli mit Champignonsauce (vegetarisch)

Schweinsschnitzel

Gemüse-Ratatouille

Apfeltaschen

Dienstag, 16. Juli

Salatbuffet

Suppe

Vegetarische Äpller-Maccaroni (Teigwaren mit Kartoffelscheiben, Käse und Zwiebeln) mit

Apfelmus

Karottengemüse

Apfelmus

Mittwoch, 17. Juli

Salatbuffet

Suppe

Riz Casimir (Vollreis mit Fruchtsalat und Currysauce)

Pouletgeschnetzeltes (Pouletbrust, Schweiz)

Fruchtsalat

Donnerstag, 18. Juli

Salatbuffet

Suppe

Gemüse-Vollkorn-Lasagne mit Béchamel-Tomatensauce

Dessert