

ESSENSPLAN

zur Deutschen Jugend-Einzelmeisterschaft 2020



Freitag, 27.03.2020

Abendessen – 18:00 bis 21:00 Uhr

Salat	Frische Blattsalate der Saison, Rohkost-Salatplatte Joghurt-Dressing, Balsamico-Dressing
Hauptgericht	Bolognesesauce, Carbonarasauce oder Tomatensauce
Beilagen oder Vegetarisch	Farfalle, Reis vegetarische Gemüselasagne
Dessert	Joghurt im Becher, verschiedene Geschmacksrichtungen

Samstag, 28.03.2020

Mittagessen – 12:00 bis 15:00 Uhr

Salat	Frische Blattsalate der Saison, Rohkost-Salatplatte Joghurt-Dressing, Balsamico-Dressing
Hauptgericht	Putengeschnetzeltes in Currysauce mit Früchten, Champignon-Kräutersauce oder Tomatensauce
Beilagen oder Vegetarisch	Indischer Reis, Knöpfe Broccoli-Blumenkohlaufauf mit Gouda überbacken
Dessert	Joghurt im Becher, verschiedene Geschmacksrichtungen

Abends Buffet – 19:30 bis 21:00 Uhr

Salatauswahl	Porree-Apfelsalat, bunte Markt- und Rohkostsalate Joghurt-Dressing, Balsamico-Dressing
Hauptgang	Hühnerfrikassee, Zuckererbsen, Butterreis Vegetarisch Spaghetti mit frischer Tomatensauce mit Champignons
Dessert	Stracciatellacreme

Sonntag, 29.03.2020

Mittagessen – 13:00 bis 16:30 Uhr

Salat	Frische Blattsalate der Saison, Rohkost-Salatplatte Joghurt-Dressing, Balsamico-Dressing
Hauptgericht	Hähnchenbrust "Caprese" mit Tomate und Mozzarella überbacken, Mischgemüse oder Tomatensauce
Beilagen oder Vegetarisch	Salzkartoffeln, Gemüseris Vegetarische Nudelpfanne
Dessert	Joghurt im Becher, verschiedene Geschmacksrichtungen

BITTE BEACHTEN !!!

Beim Hauptgericht stehen verschiedene Varianten (inkl. ein vegetarisches Gericht) zur Auswahl, solange der Vorrat. Änderungen des Essensplans bleiben uns vorbehalten.