





Vesperplan für die **Woche vom 02.04.2018 - 06.04.2018**


		FEIERTAG	
Montag	Vesper	1	
	Vesper	2	
Dienstag	Vesper	1	Sandwichtoast ^{A,A1,f,g} mit Butter ^G und Tilsiter ^G Kcal 222 Ew 10g F 12g KH 18g
	Vesper	2	Früchte-Müsliriegel ^{A,A1,A2,A4,E,G,H} [Banane]  Kcal 111 Ew 1g F 4g KH 17g
Mittwoch	Vesper	1	Mehrkornbrot ^{A,A2,A3,A4,K,f} mit Butter ^G und Gemüsesticks [Gurke, Möhre]  Kcal 169 Ew 3g F 9g KH 19g
	Vesper	2	Bauern-Rodou ^{A,A1,C,g,h} Kcal 166 Ew 2g F 7g KH 24g
Donnerstag	Vesper	1	Roggenbrötchen ^{A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k} mit Butter ^G , Jagdwurst ^{(S),2,3,i,j} und Salatblatt  Kcal 177 Ew 6g F 9g KH 18g
	Vesper	2	½ Buttercroissant ^{A,A1,G} und ½ Obst Kcal 171 Ew 2g F 8g KH 22g
Freitag	Vesper	1	Vanillejoghurt ^{1,G} und ½ Obst Kcal 137 Ew 4g F 3g KH 24g
	Vesper	2	Quarkkuchen ^{A,A1,C,G,L}  Kcal 178 Ew 5g F 7g KH 25g

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 16 – mit Milcheiweiß





Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, L – Schwefeldioxid und Sulfide

Kennzeichnung Spuren: c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen

(S) – mit Schweinefleisch


 - unsere Empfehlung: gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 09.04.2018 – 13.04.2018**






Montag	Vesper 1	Vollkorntoast^{A,A1,f,g} mit Leberwurst^{(S),2,3,i,j} und Gewürzgurke	
		Kcal 155 Ew 5g F 7g KH 16g	
	→ Vesper 2	Frischeiwaffel^{A,A1,C,M,g,h} mit Puderzucker	
		Kcal 198 Ew 3g F 12g KH 19g	
Dienstag	Vesper 1	Mischbrot ^{A,A1,A3} mit Butter ^G und Gouda ^G , dazu Apfelscheiben	
		Kcal 247 Ew 9g F 8g KH 35g	
	→ Vesper 2	Bäckerschrippe^{A,A1,A3,c,f,g} mit Butter^G und Kirschkonfitüre	
		Kcal 187 Ew 3g F 5g KH 33g	
Mittwoch	→ Vesper 1	BIO-Sonnenblumenbrot^{A,A3,f,k} mit Butter^G und Geflügel-Salami^{(R),2,3}, dazu Kresse	
		Kcal 188 Ew 6g F 11g KH 12g	
	Vesper 2	Butterkekse ^{A,A1,G} mit ½ Obst	
		Kcal 223 Ew 1g F 5g KH 10g	
Donnerstag	Vesper 1	½ Laugenbrezel^{A,A1,A4,C,G,M,f} mit Gemüsesticks [Kohlrabi, Gurke, Möhre]	
		Kcal 115 Ew 5g F 1g KH 24g	
	→ Vesper 2	Waffelgebäckmischung^{A,A1,A4,C,F,G,M,e,h}	
		Kcal 208 Ew 2g F 12g KH 24g	
Freitag	Vesper 1	Milch mit Fruchtgeschmack ^{1,G} und ½ Banane	
		Kcal 169 Ew 5g F 2g KH 34g	
	→ Vesper 2	Kirschkuchen^{2,A,A1,C,G}	
		Kcal 283 Ew 4g F 13g KH 38g	

** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert **

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 16 – mit Milcheiweiß
 Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], M – Lupine
 Kennzeichnung Spuren: e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen
 (R) – mit Rindfleisch (S) – mit Schweinefleisch

 - unsere Empfehlung: gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 16.04.2018 – 20.04.2018**

Montag	Vesper 1	Mehrkornbrot ^{A,A2,A3,A4,K,f} mit Hering in Tomatensoße ^{MSC,D,J} und Petersilie Kcal 110 EW 4g F 4g KH 13g	
	Vesper 2	Früchte-Müsli^{A,A1,A2,A4,L,e,f,g,h,k} mit Milch^G Kcal 181 Ew 4g F 2g KH 30g	
Dienstag	Vesper 1	Mischbrot ^{A,A1,A3} mit Butter ^G und grober Mettwurst ^{(S),2,3,i,j} Kcal 128 Ew 6g F 4g KH 29g	
	Vesper 2	½ Milchbrötchen^{A,A1,C,G,M,f} mit Butter^G und ½ Obst Kcal 162 Ew 1g F 5g KH 26g	
Mittwoch	Vesper 1	Sandwichtoast ^{A,A1,f,g} mit Butter ^G und Wiener ^{(S),2,3,g,i} Kcal 277 Ew 11g F 17g KH 19g	
	Vesper 2	Zwieback^{A,A1} mit Naturjoghurt^G Kcal 142 Ew 6g F 5g KH 19g	
Donnerstag	Vesper 1	Roggenbrötchen^{A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k} mit Butter^G und Putenbrust^{2,3}, dazu Gurkenscheiben Kcal 160 Ew 8g F 5g KH 18g	
	Vesper 2	Bäckerschrippe ^{A,A1,A3,c,f,g} mit Nuss-Nougat-Creme ^{G,H,H1,H2,f} Kcal 213 Ew 4g F 8g KH 31g	
Freitag	Vesper 1	Knäckebrot ^{A,A3} mit Butter ^G , Edamer ^G und Schnittlauch Kcal 185 Ew 7g F 10g KH 13g	
	Vesper 2	Stracciatella-Rührkuchen^{A,A1,C,G,h} Kcal 178 Ew 2g F 10g KH 21g	


Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 16 – mit Milcheiweiß

Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, D – Fische, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine











Kennzeichnung Spuren: a – glutenhaltiges Getreide, c – Eier, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen,

(S) – mit Schweinefleisch

MSC – Fisch ist MSC-zertifiziert und stammt aus nachweislich nicht überfischten Gewässern

 - **unsere Empfehlung:** gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 23.04.2018 – 27.04.2018**

Montag	Vesper 1	BIO-Dinkel-Grünkernbrot^{A,A3,A5,f,k} mit Tomatenfrischkäse^G und Basilikum	
		Kcal 105 Ew 3g F 3g KH 13g	
	 Vesper 2	Sandgebäck ^{A,A1,C,G}	
		Kcal 215 Ew 2g F 12g KH 24g	
Dienstag	 Vesper 1	Mehrkornbrötchen ^{A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g} mit Butter ^G und Leberkäse ^{(S),2,3} , dazu Paprikastreifen	
		Kcal 218 Ew 8g F 10g KH 24	
	Vesper 2	Mehrkornbrötchen^{A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g} mit Butter^G und Pflaumenmus	
		Kcal 202 Ew 4g F 6g KH 30g	
Mittwoch	Vesper 1	Weißbrot ^{2,A,A1,f,g} mit Butter ^G und Butterkäse ^G	
		Kcal 214 Ew 9g F 11g KH 19g	
	 Vesper 2	Haferflockenkekse^{A,A1,A2,C,F,G} und ½ Obst	
		Kcal 210 Ew 3g F 6g KH 35g	
Donnerstag	 Vesper 1	Roggenmischbrot^{A,A1,A3} mit Schnittlauchleberwurst^{(S),2,i,j}, dazu Gewürzgurke	
		Kcal 158 Ew 5g F 6g KH 21g	
	Vesper 2	½ Milchbrötchen ^{A,A1,C,G,M,f} mit Butter ^G	
		Kcal 219 EW 4g F 11g KH 25g	
Freitag	Vesper 1	Vanillejoghurt ^{1,G} und ½ Obst	
		Kcal 137 Ew 4g F 3g KH 24g	
	 Vesper 2	Donut^{A,A1,A3,F,G}	
		Kcal 253 Ew 4g F 15g KH 25g	


** Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert **

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 16 – mit Milcheiweiß


Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, C – Eier, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], K – Sesamsamen, M – Lupine

Kennzeichnung Spuren: c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen


(S) – mit Schweinefleisch

 **- unsere Empfehlung:** gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 30.04.2018 – 30.04.2018**

Montag	Vesper 1	Vollkornbrot ^{A,A3,f,k} mit feiner Teewurst ^{(S),2,3,i,j} Kcal 144 Ew 5g F 8g KH 12g	
	Vesper 2	Haferflocken^{A,A2} mit Milch^G, dazu Pfirsichkompott [zuckerarm] Kcal 228 Ew 9g F 5g KH 36g	
Dienstag	Vesper 1		
	Vesper 2		
Mittwoch	Vesper 1		
	Vesper 2		
Donnerstag	Vesper 1		
	Vesper 2		
Freitag	Vesper 1		
	Vesper 2		

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 16 – mit Milcheiweis, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch
 Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, C – Eier, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H2 – Haselnüsse
 Kennzeichnung Spuren: c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen
 (S) – mit Schweinefleisch

 - **unsere Empfehlung:** gesund, abwechslungsreich, auch mal süß