






Vesperplan für die **Woche vom 02.07.2018 – 06.07.2018**

<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>BIO-Sonnenblumenbrot<sup>A,A3,f,k</sup> mit Tomatenleberwurst<sup>(S),2,i,j</sup>, dazu Kohlrabischeiben</b>	
		Kcal 136   Ew 5g   F 5g   KH 14g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Filinchen<sup>A,A1,G</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Aprikosenkonfitüre</b>	
		Kcal 127   Ew 1g   F 5g   KH 20g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Roggenbrötchen<sup>A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k</sup> mit Butter<sup>G</sup>, Eiaufstrich<sup>1,2,C,G,J</sup> und BIO-Gurkenscheiben</b>	
		Kcal 170   Ew 6g   F 7g   KH 19g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Bäckerschrippe<sup>A,A1,A3,c,f,g</sup> mit Nuss-Nougat-Creme<sup>G,H,H1,H2,f</sup></b>	
		Kcal 213   Ew 4g   F 8g   KH 31g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Vollkorntoast<sup>A,A1,f,g</sup> mit Frischkäse<sup>G</sup> und Schnittlauch</b>	
		Kcal 149   Ew 4g   F 7g   KH 17g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Spritzgebäckmischung<sup>A,A1,A4,F,c,g,e,h</sup></b>	
		Kcal 204   Ew 2g   F 10g   KH 25g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Mischbrot<sup>A,A1,A3</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Salami<sup>(S),1,2,3</sup></b>	
		Kcal 224   Ew 7g   F 12g   KH 21g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Naturjoghurt<sup>G</sup> und ½ BIO-Birne</b>	
		Kcal 97   EW 4g   F 4g   KH 12g	
<b>Freitag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Früchte-Müsliriegel<sup>A,A1,A2,A4,e,f,g,h,k</sup> [ Cranberry ]</b>	
		Kcal 93   Ew 2g   F 1g   KH 19g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Marmor-Rodon<sup>A,A1,C,g,h</sup></b>	
		Kcal 165   Ew 2g   F 7g   KH 24g	


*\* 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], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, J – Senf

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

(S) – mit Schweinefleisch

 - unsere Empfehlung: gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 09.07.2018 – 13.07.2018**


<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>BIO-Dinkel-Grünkernbrot<sup>A,A3,A5,f,k</sup> mit Geflügelleberwurst<sup>3,l,j</sup>, dazu Gewürzgurke</b>	
		Kcal 110   Ew 4g   F 3g   KH 12g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Schokoflakes<sup>A,A1,A4,e,g,h</sup> mit Milch<sup>G</sup></b>	
		Kcal 189   Ew 8g   F 2g   KH 33g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Sandwichtoast<sup>A,A1,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Gouda<sup>G</sup></b>	
		Kcal 221   Ew 9g   F 12g   KH 18g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Joghurtdrink<sup>1,G</sup> und ½ BIO-Banane</b>	
		Kcal 125   Ew 5g   F 3g   KH 21g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Mehrkornbrötchen<sup>A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Geflügel-Paprikalyoner<sup>2,3,j</sup>, dazu Kresse</b>	
		Kcal 206   Ew 7g   F 10g   KH 21g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Mehrkornbrötchen<sup>A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g</sup> mit Ananasfrischkäse<sup>G</sup></b>	
		Kcal 173   Ew 5g   F 6g   KH 23g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Roggenmischbrot<sup>A,A1,A3</sup> mit Butter<sup>G</sup>, dazu BIO-Möhrenstreifen</b>	
		Kcal 154   Ew 3g   F 5g   KH 24g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Butterkekse<sup>A,A1,C,F,G</sup> mit Tiermotiv</b>	
		Kcal 178   Ew 3g   F 5g   KH 30g	
<b>Freitag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>½ Laugenbrezel<sup>A,A1,A4,C,G,M,f</sup> mit ½ Apfel</b>	
		Kcal 121   Ew 4g   F 1g   25g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Stracciatella-Rührkuchen<sup>A,A1,C,G,h</sup></b>	
		Kcal 178   Ew 2g   F 10g   KH 21g	

*\* 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], I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, M – Lupine

Kennzeichnung Spuren: c – Eier, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, k – Sesamsamen


 - unsere Empfehlung: gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 16.07.2018 – 20.07.2018**






<b>Montag</b>	Vesper 1	<b>Mehrkornbrot<sup>A,A2,A3,A4,K,f</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Kresse</b>	
		Kcal 112   Ew 2g   F 5g   KH 12g	
	Vesper 2	<b>Filinchen<sup>A,A1,G</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Pflaumenmus</b>	
		Kcal 119   Ew 1g   F 5g   KH 17g	
<b>Dienstag</b>	Vesper 1	<b>Roggenmischbrot<sup>A,A1,A3</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Edamer<sup>G</sup>, dazu <b>BIO-Gurkenscheiben</b></b>	
		Kcal 220   Ew 10g   F 11g   KH 21g	
	Vesper 2	<b>Schokoladen-Rührkuchen<sup>A,A1,C,G,h</sup> [ Marmor ]</b>	
		Kcal 174   Ew 2g   F 9g   KH 20g	
<b>Mittwoch</b>	Vesper 1	<b>Vollkorn-Knusperbrot<sup>A,A1,A3,f</sup> mit Butter<sup>G</sup>, Römerbraten<sup>(S),2,3,4</sup> und Salatblatt</b>	
		Kcal 144   Ew 5g   F 8g   KH 11g	
	Vesper 2	<b>Bäckerschrippe<sup>A,A1,A3,c,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Honig</b>	
		Kcal 198   Ew 3g   F 5g   KH 36g	
<b>Donnerstag</b>	Vesper 1	<b>Weißbrot<sup>2,A,A1,f,g</sup> mit Wiener Würstchen<sup>(S),2,3,8,g,j</sup>, dazu Ketchup</b>	
		Kcal 261   Ew 11g   F 13g   KH 25	
	Vesper 2	<b>Naturjoghurt<sup>G</sup> mit ½ <b>BIO-Banane</b></b>	
		Kcal 97   Ew 4g   F 4g   KH 12g	
<b>Freitag</b>	Vesper 1	<b>Cracker<sup>A,A1,A4,G,c,f,k</sup> mit Kräuterquark-Dip<sup>G</sup></b>	
		Kcal 265   Ew 7g   F 14g   KH 27g	
	Vesper 2	<b>Berliner<sup>A,A1,C,F,G,h,i,k,m</sup></b>	
		Kcal 207   Ew 5g   F 8g   KH 29g	

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

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 16 – mit Milcheiweiß  
 Kennzeichnung Allergene: A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, C – Eier, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], K – Sesamsamen  
 Kennzeichnung Spuren: c – Eier, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, m – Lupine  
 (S) – mit Schweinefleisch

 - unsere Empfehlung: gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 23.07.2018 - 27.07.2018**

<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Roggen-Knäckebrötchen<sup>A,A3</sup> mit Tomatenleberwurst<sup>(S),2,i,j</sup></b>	
		Kcal 120   Ew 2g   F 5g   KH 13g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Schokotatzen<sup>A,A1,C,G,f,h</sup></b>	
		Kcal 216   Ew 2g   F 13g   KH 22g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Sandwichtoast<sup>A,A1,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Tilsiter<sup>G</sup>, dazu ½ BIO-Apfel</b>	
		Kcal 222   Ew 10g   F 12g   KH 18g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Früchte-Müsliriegel<sup>A,A1,A2,A4,E,G,H</sup> [ Banane ]</b>	
		Kcal 111   Ew 1g   F 4g   KH 17g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Mehrkornbrot<sup>A,A2,A3,A4,K,f</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Salatblatt</b>	
		Kcal 169   Ew 3g   F 9g   KH 19g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Bauern-Rodou<sup>A,A1,C,g,h</sup></b>	
		Kcal 166   Ew 2g   F 7g   KH 24g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Roggenbrötchen<sup>A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k</sup> mit Butter<sup>G</sup>, Jagdwurst<sup>(S),2,3,i,j</sup> und BIO-Gemügesticks [ Gurke, Möhre ]</b>	
		Kcal 177   Ew 6g   F 9g   KH 18g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>½ Buttercroissant<sup>A,A1,G</sup> und ½ Obst</b>	
		Kcal 171   Ew 2g   F 8g   KH 22g	
<b>Freitag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Vanillejoghurt<sup>1,G</sup> und ½ Obst</b>	
		Kcal 137   Ew 4g   F 3g   KH 24g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Quarkkuchen<sup>A,A1,C,G,L</sup></b>	
		Kcal 178   Ew 5g   F 7g   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, 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 30.07.2018 – 03.08.2018**

<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Vollkorntoast<sup>A,A1,f,g</sup> mit Leberwurst<sup>(S),2,3,i,j</sup> und Gewürzgurke</b>	
		Kcal 155   Ew 5g   F 7g   KH 16g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Frischeiwaffel<sup>A,A1,C,M,g,h</sup> mit Puderzucker</b>	
		Kcal 198   Ew 3g   F 12g   KH 19g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Mischbrot<sup>A,A1,A3</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Gouda<sup>G</sup>, dazu <b>BIO</b>-Apfelscheiben</b>	
		Kcal 247   Ew 9g   F 8g   KH 35g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Bäckerschrippe<sup>A,A1,A3,c,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Kirschkonfitüre</b>	
		Kcal 187   Ew 3g   F 5g   KH 33g	


*\* 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