






Vesperplan für die **Woche vom 03.09.2018 – 07.09.2018**


Montag	Vesper 1	BIO-Dinkel-Grünkernbrot^{A,A3,A5,f,k} mit Geflügelleberwurst^{3,l,j}, dazu Gewürzgurke	
		Kcal 110 Ew 4g F 3g KH 12g	
	Vesper 2	Schokoflakes ^{A,A1,A4,e,g,h} mit Milch ^G	
		Kcal 189 Ew 8g F 2g KH 33g	
Dienstag	Vesper 1	Sandwichtoast ^{A,A1,f,g} mit Butter ^G und Gouda ^G	
		Kcal 221 Ew 9g F 12g KH 18g	
	Vesper 2	Joghurtdrink^{1,G} und ½ BIO-Banane	
		Kcal 125 Ew 5g F 3g KH 21g	
Mittwoch	Vesper 1	Mehrkornbrötchen^{A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g} mit Butter^G und Geflügel-Paprikalyoner^{2,3,j}, dazu Kresse	
		Kcal 206 Ew 7g F 10g KH 21g	
	Vesper 2	Mehrkornbrötchen ^{A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g} mit Ananasfrischkäse ^G	
		Kcal 173 Ew 5g F 6g KH 23g	
Donnerstag	Vesper 1	Roggenmischbrot^{A,A1,A3} mit Butter^G, dazu BIO-Möhrenstreifen	
		Kcal 154 Ew 3g F 5g KH 24g	
	Vesper 2	BIO-Dinkel-Vollkornkeks mit Tiermotiv^{A,A2,A5,c,f,g,h,j}	
		Kcal 175 Ew 3g F 8g KH 21g	
Freitag	Vesper 1	½ Laugenbrezel ^{A,A1,A4,C,G,M,f} mit ½ Apfel	
		Kcal 121 Ew 4g F 1g 25g	
	Vesper 2	Stracciatella-Rührkuchen^{A,A1,C,G,h}	
		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 10.09.2018 – 14.09.2018**






Montag	Vesper 1	Mehrkornbrot^{A,A2,A3,A4,K,f} mit Butter^G und Kresse	
		Kcal 112 Ew 2g F 5g KH 12g	
	Vesper 2	Filinchen^{A,A1,G} mit Butter^G und Pflaumenmus	
		Kcal 119 Ew 1g F 5g KH 17g	
Dienstag	Vesper 1	Roggenmischbrot^{A,A1,A3} mit Butter^G und Edamer^G, dazu BIO-Gurkenscheiben	
		Kcal 220 Ew 10g F 11g KH 21g	
	Vesper 2	Berliner^{A,A1,C,F,G,h,i,k,m}	
		Kcal 207 Ew 5g F 8g KH 29g	
Mittwoch	Vesper 1	Vollkorn-Knusperbrot^{A,A1,A3,f} mit Butter^G, Brokkolipastete^{(S)2,3} und Salatblatt	
		Kcal 144 Ew 5g F 8g KH 11g	
	Vesper 2	Bäckerschrippe^{A,A1,A3,c,f,g} mit Butter^G und Honig	
		Kcal 198 Ew 3g F 5g KH 36g	
Donnerstag	Vesper 1	Weißbrot^{2,A,A1,f,g} mit Wiener Würstchen^{(S),2,3,8,g,i,j}, dazu Ketchup	
		Kcal 261 Ew 11g F 13g KH 25	
	Vesper 2	Naturjoghurt^G mit ½ BIO-Banane	
		Kcal 97 Ew 4g F 4g KH 12g	
Freitag	Vesper 1	Cracker^{A,A1,A4,G,c,f,k} mit Kräuterquark-Dip^G	
		Kcal 265 Ew 7g F 14g KH 27g	
	Vesper 2	BIO-Dinkel-Schoko-Heidesandgebäck^{11,A,A5,F,G,c,h,j,k}	
		Kcal 198 Ew 3g F 10g KH 23g	

** 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 17.09.2018 - 21.09.2018**

Montag	Vesper 1	Roggen-Knäckebrötchen^{A,A3} mit Tomatenleberwurst^{(S),2,i,j}	
		Kcal 120 Ew 2g F 5g KH 13g	
	Vesper 2	Schokotatzen^{A,A1,C,G,f,h}	
		Kcal 216 Ew 2g F 13g KH 22g	
Dienstag	Vesper 1	Sandwichtoast^{A,A1,f,g} mit Butter^G und Tilsiter^G, dazu ½ BIO-Apfel	
		Kcal 222 Ew 10g F 12g KH 18g	
	Vesper 2	BIO-Buchweizen Cornflakes mit Milch^G	
		Kcal 209 Ew 6g F 3g KH 39g	
Mittwoch	Vesper 1	Mehrkornbrötchen^{A,A2,A3,A4,K,f} mit Butter^G und Salatblatt	
		Kcal 169 Ew 3g F 9g KH 19g	
	Vesper 2	Bauern-Rodon^{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 BIO-Gemüsesticks [Gurke, Möhre]	
		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	


** 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 24.09.2018 – 28.09.2018**

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	BIO Dinkel-Vollkorn-Kakaokekse mit Tiermotiv^{A,A2,A5,c,f,g,h,j}	
		Kcal 156 Ew 3g F 6g KH 21g	
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 ½ BIO-Tomate	
		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 Milcheiweis

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