

Vesperplan für die **Woche vom 01.10.2018 – 05.10.2018**

<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	Mehrkornbrot <sup>A,A2,A3,A4,K,f</sup> mit Hering in Tomatensoße <sup>MSC,D,J</sup> und Petersilie Kcal 110   EW 4g   F 4g   KH 13g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Früchte-Müsli<sup>A,A1,A2,A4,L,e,f,g,h,k</sup> mit Milch<sup>G</sup></b> Kcal 181   Ew 4g   F 2g   KH 30g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	Mischbrot <sup>A,A1,A3</sup> mit Butter <sup>G</sup> und grober Mettwurst <sup>(S),2,3,i,j</sup> Kcal 128   Ew 6g   F 4g   KH 29g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>½ Milchbrötchen<sup>A,A1,C,G,M,f</sup> mit Butter<sup>G</sup> und ½ BIO - Pflaume</b> Kcal 162   Ew 1g   F 5g   KH 26g	
<b>Mittwoch</b>	<b>FEIERTAG</b>		
<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> und Putenbrust<sup>2,3</sup>, dazu BIO -Möhrenstreifen</b> Kcal 160   Ew 8g   F 5g   KH 18g	
	<b>Vesper 2</b>	Bäckerschrippe <sup>A,A1,A3,c,f,g</sup> mit Nuss-Nougat-Creme <sup>G,H,H1,H2,f</sup> Kcal 213   Ew 4g   F 8g   KH 31g	
<b>Freitag</b>	<b>Vesper 1</b>	Knäckebrot <sup>A,A3</sup> mit Butter <sup>G</sup> , Edamer <sup>G</sup> und Schnittlauch Kcal 185   Ew 7g   F 10g   KH 13g	
	<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: 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 08.10.2018 – 12.10.2018**

<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>BIO-Dinkel-Grünkernbrot<sup>A,A3,A5,f,k</sup> mit Tomatenfrischkäse<sup>G</sup> und Basilikum</b> Kcal 105   Ew 3g   F 3g   KH 13g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Sandgebäck<sup>A,A1,C,G</sup></b> Kcal 215   Ew 2g   F 12g   KH 24g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Mehrkornbrötchen<sup>A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Leberkäse<sup>(S),2,3</sup>, dazu ½ BIO Nektarine</b> Kcal 218   Ew 8g   F 10g   KH 24	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Mehrkornbrötchen<sup>A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Pflaumenmus</b> Kcal 202   Ew 4g   F 6g   KH 30g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Weißbrot<sup>2,A,A1,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Butterkäse<sup>G</sup></b> Kcal 214   Ew 9g   F 11g   KH 19g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Haferflockenkekse<sup>A,A1,A2,C,F,G</sup> und ½ Obst</b> Kcal 210   Ew 3g   F 6g   KH 35g	
<b>Donnerstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Roggenmischbrot<sup>A,A1,A3</sup> mit Schnittlauchleberwurst<sup>(S),2,i,j</sup>, dazu BIO Kohlrabischeiben</b> Kcal 158   Ew 5g   F 6g   KH 21g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>½ Milchbrötchen<sup>A,A1,C,G,M,f</sup> mit Butter<sup>G</sup></b> Kcal 219   EW 4g   F 11g   KH 25g	
<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>Donut<sup>A,A1,A3,F,G</sup></b> 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[jinkl. Lactose], K – Sesamsamen, M – Lupine

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

(S) – mit Schweinefleisch

 - unsere Empfehlung: gesund, abwechslungsreich, auch mal süß

Vesperplan für die **Woche vom 15.10.2018 – 19.10.2018**

<b>Montag</b>	<b>Vesper 1</b>	Vollkornbrot <sup>A,A3,f,k</sup> mit feiner Teewurst <sup>(S),2,3,i,j</sup> Kcal 144   Ew 5g   F 8g   KH 12g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Haferflocken<sup>A,A2</sup> mit Milch<sup>G</sup>, dazu Pfirsichkompott [ zuckerarm ]</b> Kcal 228   Ew 9g   F 5g   KH 36g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	<b>Kräuterquark-Dip<sup>G</sup> mit BIO Gurkenscheiben</b> Kcal 81   Ew 4g   F 5g   KH 6g	
	<b>Vesper 2</b>	Hörnchen mit Schokofüllung <sup>A,A1,C,G,H,H2,h</sup> Kcal 232   EW 3g   F 13g   KH 25g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Vesper 1</b>	Bäckerschrippe <sup>A,A1,A3,c,f,g</sup> mit Butter <sup>G</sup> und Mini Frikadellen <sup>(S),21,A,A1,C,G,J</sup> und Petersilie Kcal 271   Ew 8g   F 15g   KH 27g	
	<b>Vesper 2</b>	<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>	<b>Vesper 1</b>	<b>Vollkorntoast<sup>A,A1,f,g</sup> mit Butter<sup>G</sup> und Bierschinken<sup>(S),2,3,i,j</sup>, dazu ½ BIO Birne</b> Kcal 176   Ew 6g   F 8g   KH 19g	
	<b>Vesper 2</b>	Eierplätzchen <sup>A,A1,C,F</sup> mit Vanille-Quarkspeise <sup>G</sup> Kcal 292   Ew 7g   F 6g   KH 15g	
<b>Freitag</b>	<b>Vesper 1</b>	Vollkornkekse <sup>A,A1,A2,C,G</sup> mit ½ Obst Kcal 188   Ew 3g   F 8g   KH 25g	
	<b>Vesper 2</b>	<b>Apfelkuchen<sup>2,A,A1,C,G</sup></b> Kcal 224   Ew 3g   F 9g   KH 32g	

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

Vesperplan für die **Woche vom 22.10.2018 – 26.10.2018**

<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-Paprikastreifen</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-Pflaume</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> [ Banane ]</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 29.10.2018 – 31.10.2018**

<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>	Schokoflakes <sup>A,A1,A4,e,g,h</sup> mit Milch <sup>G</sup>	
		Kcal 189   Ew 8g   F 2g   KH 33g	
<b>Dienstag</b>	<b>Vesper 1</b>	Sandwichtoast <sup>A,A1,f,g</sup> mit Butter <sup>G</sup> und Gouda <sup>G</sup>	
		Kcal 221   Ew 9g   F 12g   KH 18g	
	<b>Vesper 2</b>	Joghurtdrink <sup>1,G</sup> und ½ <b>BIO-Banane</b>	
		Kcal 125   Ew 5g   F 3g   KH 21g	
<b>Mittwoch</b>	<b>FEIERTAG</b>		

*\* 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