





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

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 BIO - Pflaume Kcal 162 Ew 1g F 5g KH 26g	
Mittwoch	FEIERTAG		
Donnerstag	Vesper 1	Roggenbrötchen^{A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k} mit Butter^G und Putenbrust^{2,3}, dazu BIO -Möhrenstreifen 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	

** 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**

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 ½ BIO Nektarine	
		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 BIO Kohlrabischeiben	
		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[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**

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	Kräuterquark-Dip^G mit BIO Gurkenscheiben Kcal 81 Ew 4g F 5g KH 6g	
	Vesper 2	Hörnchen mit Schokofüllung ^{A,A1,C,G,H,H2,h} Kcal 232 EW 3g F 13g KH 25g	
Mittwoch	Vesper 1	Bäckerschrippe ^{A,A1,A3,c,f,g} mit Butter ^G und Mini Frikadellen ^{(S),21,A,A1,C,G,J} und Petersilie Kcal 271 Ew 8g F 15g KH 27g	
	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	Vollkorntoast^{A,A1,f,g} mit Butter^G und Bierschinken^{(S),2,3,i,j}, dazu ½ BIO Birne Kcal 176 Ew 6g F 8g KH 19g	
	Vesper 2	Eierplätzchen ^{A,A1,C,F} mit Vanille-Quarkspeise ^G Kcal 292 Ew 7g F 6g KH 15g	
Freitag	Vesper 1	Vollkornkekse ^{A,A1,A2,C,G} mit ½ Obst Kcal 188 Ew 3g F 8g KH 25g	
	Vesper 2	Apfelkuchen^{2,A,A1,C,G} 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**

Montag	Vesper 1	BIO-Sonnenblumenbrot^{A,A3,f,k} mit Tomatenleberwurst^{(S),2,i,j}, dazu Kohlrabischeiben	
		Kcal 136 Ew 5g F 5g KH 14g	
	Vesper 2	Filinchen^{A,A1,G} mit Butter^G und Aprikosenkonfitüre	
		Kcal 127 Ew 1g F 5g KH 20g	
Dienstag	Vesper 1	Roggenbrötchen^{A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k} mit Butter^G, Eiaufstrich^{1,2,C,G,J} und BIO-Paprikastreifen	
		Kcal 170 Ew 6g F 7g KH 19g	
	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	
Mittwoch	Vesper 1	Vollkorntoast^{A,A1,f,g} mit Frischkäse^G und Schnittlauch	
		Kcal 149 Ew 4g F 7g KH 17g	
	Vesper 2	Spritzgebäckmischung^{A,A1,A4,F,c,g,e,h}	
		Kcal 204 Ew 2g F 10g KH 25g	
Donnerstag	Vesper 1	Mischbrot^{A,A1,A3} mit Butter^G und Salami^{(S),1,2,3}	
		Kcal 224 Ew 7g F 12g KH 21g	
	Vesper 2	Naturjoghurt^G und ½ BIO-Pflaume	
		Kcal 97 EW 4g F 4g KH 12g	
Freitag	Vesper 1	Früchte-Müsliriegel^{A,A1,A2,A4,e,f,g,h,k} [Banane]	
		Kcal 93 Ew 2g F 1g KH 19g	
	Vesper 2	Marmor-Rodon^{A,A1,C,g,h}	
		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**

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	FEIERTAG		

** 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