






Vesperplan für die **Woche vom 02.09.2019 bis 06.09.2019**

Montag	Vesper	1	Mehrkornbrot ^{A,A2,A3,A4,K,f} mit Hering in Tomatensoße ^{MSC,D,J} und Petersilie	
	Vesper	2	Früchte-Müsli^{A,A1,A2,A4,L,e,f,g,h,k} / Schmelzflocken^{A,A2} mit Milch^G	
Dienstag	Vesper	1	Mischbrot ^{A,A1,A3} mit Butter ^G und grober Mettwurst ^{(S),2,3,i,j}	
	Vesper	2	½ Milchbrötchen^{A,A1,C,G,M,f} mit Butter^G und ½ BIO-Nektarine	
Mittwoch	Vesper	1	Sandwichtoast^{A,A1,f,g} mit Butter^G und Wiener Würstchen^{(S),2,3,8,g,i,j}	
	Vesper	2	Zwieback ^{A,A1} mit Naturjoghurt ^G	
Donnerstag	Vesper	1	Roggenbrötchen^{A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k} mit Butter^G und Putenbrust^{2,3}, dazu BIO-Kohlrabisticks	
	Vesper	2	Bäckerschrippe ^{A,A1,A3,c,f,g} mit Nuss-Nougat-Creme ^{G,H,H1,H2,f}	
Freitag	Vesper	1	Knäckebrot^{A,A3} mit Butter^G, Edamer^G und Schnittlauch	
	Vesper	2	Stracciatella-Rührkuchen ^{A,A1,C,G,h}	

*** 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 09.09.2019 bis 13.09.2019**

Montag	Vesper 1	BIO-Dinkel-Grünkernbrot ^{A,A3,A5,f,k} mit Tomatenfrischkäse ^G und Basilikum	
	Vesper 2	Sandgebäck ^{A,A1,C,G}	
Dienstag	Vesper 1	Mehrkornbrötchen ^{A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g} mit Butter ^G und Leberkäse ^{(S),2,3} , dazu BIO-Kresse	
	Vesper 2	Mehrkornbrötchen ^{A,A1,A2,A3,A4,K,c,f,g} mit Butter ^G und Pflaumenmus	
Mittwoch	Vesper 1	Weißbrot ^{2,A,A1,f,g} mit Butter ^G und Butterkäse ^G	
	Vesper 2	Haferflockenkekse ^{A,A1,A2,C,F,G} und BIO-Birnenstücke	
Donnerstag	Vesper 1	Roggenmischbrot ^{A,A1,A3} mit Schnittlauchleberwurst ^{(S),2,i,j} , dazu BIO-Tomatenstücken	
	Vesper 2	½ Milchbrötchen ^{A,A1,C,G,M,f} mit Butter ^G	
Freitag	Vesper 1	Vanillejoghurt ^{1,G} und ½ Obst	
	Vesper 2	Donut ^{A,A1,A3,F,G}	

** 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 16.09.2019 bis 20.09.2019**

Montag	Vesper	1	Vollkornbrot ^{A,A3,f,k} mit feiner Teewurst ^{(S),2,3,i,j}	
	Vesper	2	Haferflocken^{A,A2} mit Milch^G, dazu Pfirsichkompott [zuckerarm]	
Dienstag	Vesper	1	Bäckerschrippe^{A,A1,A3,c,f,g} mit Butter^G und Mini Frikadellen^{(S),21,A,A1,C,G,J} und Petersilie	
	Vesper	2	Bäckerschrippe ^{A,A1,A3,c,f,g} mit Butter ^G und Honig	
Mittwoch	Vesper	1	Filinchen^{A,A1,A2,F,G} „ballaststoffreich“ mit Kräuterquark-Dip^G und BIO-Gurkenscheiben	
	Vesper	2	Hörnchen mit Schokofüllung ^{A,A1,C,G,H,H2,h}	
Donnerstag	Vesper	1	Vollkorntoast^{A,A1,f,g} mit Butter^G und Bierschinken^{(S),2,3,i,j}, dazu ein Stück BIO-Pflaume	
	Vesper	2	Eierplätzchen ^{A,A1,C,F} mit Vanille-Quarkspeise ^G	

Freitag

FEIERTAG






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

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

Vesperplan für die **Woche vom 23.09.2019 bis 27.09.2019**

Montag	Vesper	1	BIO-Sonnenblumenbrot^{A,A3,f,k} mit Tomatenleberwurst^{(S),2,i,j}, dazu Gurkenstreifen	
	Vesper	2	Filinchen ^{A,A1,G} mit Butter ^G und Aprikosenkonfitüre	
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	
	Vesper	2	Bäckerschrippe^{A,A1,A3,c,f,g} mit Nuss-Nougat-Creme^{G,H,H1,H2,f}	
Mittwoch	Vesper	1	Vollkorntoast^{A,A1,f,g} mit Frischkäse^G und Schnittlauch	
	Vesper	2	Spritzgebäckmischung ^{A,A1,A4,F,c,g,e,h}	
Donnerstag	Vesper	1	Mischbrot ^{A,A1,A3} mit Butter ^G und Salami ^{(S),1,2,3}	
	Vesper	2	Naturjoghurt^G, dazu BIO-Äpfelstücke	
Freitag	Vesper	1	Früchte-Müsliriegel ^{A,A1,A2,A4,e,f,g,h,k} [Banane]	
	Vesper	2	Marmor-Rodon^{A,A1,C,g,h}	


** 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 30.09.2019**


Montag	Vesper 1	BIO-Dinkel-Grünkernbrot^{A,A3,A5,f,k} mit Geflügelleberwurst^{3,l,j}, dazu Gewürzgurke	
	Vesper 2	Schokoflakes^{A,A1,A4,e,g,h} mit Milch^G	

** 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