

Vesperplan für die **Woche vom 01.03.2019**


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 04.03.2019 bis 08.03.2019**

Montag	Vesper 1	Roggen-Knäckebrot^{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 BIO-Orangenscheibe	
		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	Mehrkornbrot ^{A,A2,A3,A4,K,f} mit Butter ^G und Salatblatt	
		Kcal 169 Ew 3g F 9g KH 19g	
	Vesper 2	Bauern-Rodou^{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-Möhrenstreifen	
		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	Käsekuchen^{A,A1,C,G}	
		Kcal 253 Ew 7g F 12g KH 30g	


*** 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 11.03.2019 bis 15.03.2019**

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-Kakaoekse 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 BIO-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 BIO-Paprikastreifen	
		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	Apfel-Pudding-Kuchen^{2,A,A1,C,G}	
		Kcal 204 Ew 3g F 8g KH 30g	






** 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

Vesperplan für die **Woche vom 18.03.2019 bis 22.03.2019**

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 BIO-Birnenstücke Kcal 162 Ew 1g F 5g KH 26g	
Mittwoch	Vesper 1	Sandwichtoast^{A,A1,f,g} mit Butter^G und Wiener Würstchen^{(S),2,3,8,g,i,j} Kcal 277 Ew 11g F 17g KH 19g	
	Vesper 2	Zwieback ^{A,A1} mit Naturjoghurt ^G Kcal 142 Ew 6g F 5g KH 19g	
Donnerstag	Vesper 1	Roggenbrötchen ^{A,A1,A3,A4,F,G,c,i,k} mit Butter ^G und Putenbrust ^{2,3} , dazu BIO-Mandarinenstücke 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 25.03.2019 bis 29.03.2019**

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 BIO-Kresse 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 BIO-Apfelstücke Kcal 210 Ew 3g F 6g KH 35g	
Donnerstag	Vesper 1	Roggenmischbrot^{A,A1,A3} mit Schnittlauchleberwurst^{(S),2,i,j}, dazu BIO-Möhrenstreifen 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[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