






Vesperplan für die **Woche vom 02.07.2018 – 06.07.2018**

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-Gurkenscheiben	
		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-Birne	
		Kcal 97 EW 4g F 4g KH 12g	
Freitag	Vesper 1	Früchte-Müsliriegel^{A,A1,A2,A4,e,f,g,h,k} [Cranberry]	
		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 09.07.2018 – 13.07.2018**


Montag	Vesper 1	BIO-Dinkel-Grünkernbrot^{A,A3,A5,f,k} mit Geflügelleberwurst^{3,I,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	Butterkekse^{A,A1,C,F,G} mit Tiermotiv	
		Kcal 178 Ew 3g F 5g KH 30g	
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 16.07.2018 – 20.07.2018**






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	Schokoladen-Rührkuchen^{A,A1,C,G,h} [Marmor]	
		Kcal 174 Ew 2g F 9g KH 20g	
Mittwoch	Vesper 1	Vollkorn-Knusperbrot^{A,A1,A3,f} mit Butter^G, Römerbraten^{(S),2,3,4} 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,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	Berliner^{A,A1,C,F,G,h,i,k,m}	
		Kcal 207 Ew 5g F 8g KH 29g	

*** 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 23.07.2018 - 27.07.2018**

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	Früchte-Müsliriegel^{A,A1,A2,A4,E,G,H} [Banane]	
		Kcal 111 Ew 1g F 4g KH 17g	
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-Gemügesticks [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 30.07.2018 – 03.08.2018**

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 BIO-Apfelscheiben	
		Kcal 247 Ew 9g F 8g KH 35g	
	Vesper 2	Bäckerschrippe^{A,A1,A3,c,f,g} mit Butter^G und Kirschkonfitüre	
		Kcal 187 Ew 3g F 5g KH 33g	
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 BIO-Gemüsesticks [Kohlrabi, Gurke, Möhre]	
		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