

Ihr Abendessen

	enthält			
Getränke		Schwarztee, Kräutertee, Früchtetee, ...		
	2,9	Kakao 0,2 l	1,5 BE	120 kcal
Kann in Spuren vorkommen	3a,1,2,9,10,11	Gemüse-Brühe 0,2 l	0,5BE	8 kcal
Brot	3a,3b,8	1 Scheibe Mischbrot	2 BE	100 kcal
(max. 4 Bestandteile)	3a,8	1 Scheibe Weißbrot	2 BE	110 kcal
	3a,3b,3c,3d,8	1 Scheibe Vollkornbrot	2 BE	110 kcal
	3a,3c,2,9,1	2 Stück Zwieback	1,5 BE	80 kcal
	3b,8,2	2 Scheiben Knäckebrot	1 BE	60 kcal
Streichfett	2	20 g Butter		150 kcal
(max. 3 Bestandteile)	22,21,15	10 g Margarine		40 kcal
	22,21,15	20 g Margarine		80 kcal
Brotaufstrich	2	Kräuterquark 40 g		35 kcal
(max. 2 Bestandteile)	2	Quark natur 40 g		24 kcal
	21	Konfitüre	1,5 BE	70 kcal
	5,2,22	Nougatcreme	1,5 BE	104 kcal
		Pflaumenmus	1,5 BE	40 kcal
Brotbelag	15,16,18,17	Salami		73 kcal
(max. 3 Bestandteile)	18,24,16,23,22,15	Bierschinken		36 kcal
Je Sorte unterschiedlich	5,2,16,18,17,15,21,22,23	Aufschnitt		57 kcal
	16,18,17,21	Streichwurst		95 kcal
	15,16,18	Schinken		30 kcal
	16,18,23,24	Braten		34 kcal
	2	Schnittkäse		70 kcal
	2	Schmelzkäse		60 kcal
Kann Spuren von 9,5,10 enth.:	2	Camembert		65 kcal
	12,1,10,11,23,16,21	Fisch (Heringsalat und Thunfischsalat)		115 kcal
Beilagen	2	Fruchtjoghurt	1,5 BE	100 kcal
(max. 1 Bestandteil)	21,18	Apfelmus	1 BE	80 kcal
		Obst (Banane 1,5 BE, 65kcal)	1 BE	50 kcal
	2	Pudding	2 BE	112 kcal
Gemüsebeilagen		1 Tomate		12 kcal
(max. 1 Bestandteil)		1 Gemüeschale klein		60 kcal
		(Mais-, Möhren-, Chicoreesalat)	0,5 BE	