

Abgabetermin: _____

Mo	1.8		
Di	2.8		
Mi	3.8		
Do	4.8		
Fr	5.8		

Mo	8.8		
Di	9.8		
Mi	10.8		
Do	11.8		
Fr	12.8		

Mo	15.8	1 Milchreis mit Kirschen, Zimt u. Zucker (15,G)	2 Bratwurst(Geflügel) mit Kartoffelpüree und gestovten Gemüse (A 1,C,G,Ge)	3 Bio Möhren, Puffer mit Joghurtsauce mit Salat , DGE (A 1,C,G,v)
Di	16.8	1 BioSpaghetti mit Bolognese aus Rindfleisch., DGE (A 1,G,R,v)	2 Hamburger Gurkenfleisch mit Bio Kartoffeln, Rindfleisch. (7,A 1,G,R)	3 BioSpaghetti mit vegtarischer Bolognese (Bio Getreide) (A 1,G,v)
Mi	17.8	1 Hähnchengeschnetzeltes mit Broccoli u. bio Reis (A 1,G,v)	2 Gryos mit Tatzikii u. bio Reis, Krautsalat (15,G,Ge)	3 Rote Linsen - bio gemüse Eintopf mit Brötchen (15,l)
Do	18.8	1 Backfisch mi bio Reis u. Tomatensauce mit Gemüse, DGE (14,A 1,C,D,G)	2 Asia Burger mit Asiagemüse bio Reis, Asianudeln und Sweetchiliesauce. (15,A 1,C,E,F,K,v,X)	3 Lasagne mit vegtarischer Bolognese u. Salat. (A 1,G,v)
Fr	19.8	1 Hamburger mit Pommes Frites (14,15,7,A 1,C,Ge)	2 Spanische Fischpfanne mit bio Reis, DGE (14,A 1,D,G)	3

Mo	22.8	1 Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikasoß u.bio Nudeln, Salat., DGE (15,A 1,G)	2 Mexikanische Reispfanne ,Geflügel u. Buntes Gemüse, bio Reis. (A 1,v)	3 Bio Kartoffel- Mozzarella Gratin mit Tomaten (G)
Di	23.8	1 Putenschnitzel mit Mais Paprika, bio Reis u. Sauce (14,A 1,C,v)	2 Bio Spaghetti mit Schinken-Sahnesauce (A 1,G,S)	3 Qinoabratling mit Reissalat u. Kräuterquark., DGE (G)
Mi	24.8	1 Tomaten-Bio Nudelaufwurf mit Käse überbacken (A 1,G,v)	2 Tomaten Mozzarella Burger mit Ruccola ,Joghurt Kräuter Dressingt. (15,A 1,C,E,G,K,X)	3 Türkischer Salat aus bio Bulgur mit Brötchen, DGE (15,A 1)
Do	25.8	1 Frikadelle mit Maisgemüse sour cream u.bio Schwenkkartoffeln, DGE (14,A 1,C,G,Ge)	2 Kartoffeleintopf mit bio Kartoffeln Geflügel Würstchen und Brötchen (A 1,C,G,Ge,l,v)	3 Bio- Backofenkartoffel mit Kräuterkartoffelcreme ,Salat. (15,C,G)
Fr	26.8	1 Kartoffelpuffer mit Apfelmuss u. Zucker (15,C)	2 Fisch Curry mit bio Reis . (D,G)	3

Mo	29.8	1 Hühnerfrikassee mit bio Reis (A 1,G,v)	2 Bio Nudel -Hack- Gratine mit Paprika,Zucchini u. Käse überbacken. (A 1,G,R,v)	3 gemischten Salat, mit frischer Falafel , Dattelcrem u. Dressing., DGE (15,A 1,G)
Di	30.8	1 Chicken Nuggets, Bio Kartoffeln ,Sauce Hollandaise Broccoli., DGE (5,7,A 1,C,E,G)	2 Tagliatelle - Tomatenaufwurf mit Speck (A 1,C,G,S)	3 Bio Kartoffelspalten mit Gemüse Ragout (A 1,G,l,v)

Vor- u. Zuname des Kindes _____

Essenswunsch _____

Abmeldungen oder fragen zu Sams On 0431/204963

Klasse _____

Unterschrift des Erziehungsberechtigten
Hiermit bestätige ich die Essensbestellung meines Kindes _____

Essen in der letzten Spalte eintragen (also 1,2 oder 3)

Abgabetermin:

Mi	31.8	1	Fischstäbchen mit Petersiliensauce u.Kartoffelpüree, Gemüse., DGE (14,A 1,D,G)	2	Chinapfanne mit Geflügel u. bio Reis (v)	3	Tortellini Auflauf mit Tomtensauce und Salat. (A 1,C,G)
----	------	---	--	---	--	---	---

- 1 Konservierungsstoffe
- 15 Zuckerarten u. Süßungsmittel
- 7 Süßungsmittel
- A1 Getreide
- D Fisch
- Ge Geflügel
- K Sesamsamen
- R Rindfleisch

- 11 Koffeinhaltig
- 2 Geschwefelt
- 8 enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam)
- B Krebstiere
- E Erdnüsse
- H3 Wallnüsse
- L Schwefeldioxid Sulfit
- S Schweinefleisch

- 13 Antioxidationsmittel
- 5 Farbstoffe
- 9 kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken
- Bi DE - Öko - 037
- F Soja
- I Sellerie
- M Lupinen
- v Vollkorn

- 14 Geschmacksverstärker
- 6 Phosphat
- a Senfsaat
- C Ei/ Eiweiß
- G Milchprodukte
- J Senf
- N Weichtiere
- X Alle Gerichte können in Spuren Gluten enthalten

Vor- u. Zuname des Kindes

Essenswunsch

Abmeldungen oder fragen zu Sams On 0431/204963

Klasse

Unterschrift des Erziehungsberechtigten
Hiermit bestätige ich die Essensbestellung meines Kindes