

Abgabetermin: _____

Do	1.9	1 Nudeleintopf mit Rinder Hackfleisch, bio Nudeln mit Tomatensoße , Salat. (A 1,R)	2 Tomaten Mozzarella Burger mit Ruccola ,Joghurt Kräuter Dressingt. (15,A 1,C,E,G,K,X)	3 Bio Möhren, Puffer mit Joghurtsauce mit Salat (A 1,C,G,v)
Fr	2.9	1 Dönerteller mit Fladenbrot u. Salaten oder vegetarisch (13,14,15,C,G,Ge)	2 Holsteiner Fischpfanne mit Gemüse,Bio Kartoffeln, überbacken (D,G)	3

Mo	5.9	1 Putengeschnetzeltes mit Käsesauce Bio Nudeln u.Gemüse (A 1,G,v)	2 Mexikanische Paprika Pfanne mit Qiunoa, bio Kartoffeln (G)	3 Bio Kartoffel- Quark- Pflanzlerl, Karottengemüse, Kräuterquark. (A 1,C,G)
Di	6.9	1 Tortellini Auflauf mit Tomtensauce und Salat. (A 1,C,G)	2 Königsberger Klopse mit Bio Kartoffeln (A 1,C,G,R)	3 Zucchini- Linsen Puffer u. Staudensellerie bio Bulgur Salat. (A 1,C,I,v)
Mi	7.9	1 BioSpaghetti mit Bolognese aus Rindfleisch. (A 1,G,R,v)	2 Mexikanische Reispfanne ,Geflügel u. Buntes Gemüse, bio Reis. (A 1,v)	3 BioSpaghetti mit vegetarischer Bolognese (Bio Getreide) (A 1,G,v)
Do	8.9	1 Currywurst(Geflügel) mit Pommes frites u.Ketchup u. Mayo (15,C,G,Ge)	2 Erbseneintopf mit Bockwurst u. Brötchen (A 1,C,G,Ge)	3 Türkischer Salat aus bio Bulgur mit Brötchen (15,A 1)
Fr	9.9	1 Pfannkuchen mit Apfelmus u. Zucker. (15,A 1,C,G,v)	2 Seelachs in Käsemantel mit bio Reis u. Zitronen Sauce. (A 1,D,G,v)	3

Mo	12.9	1 Frikadelle mit Country frites , Sour crem , Mais. (14,15,A 1,C,G,Ge)	2 Bauerntopf mit Paprika, bio Kartoffeln u. Rinder Hackfleisch	3 Blumenkohl- Broccoli- Auflauf mit bio Nudeln (A 1,G,v)
Di	13.9	1 Rahmspinat mit Bio Kartoffeln und Ei (C,G)	2 Japanische Nudelpfanne mit Gemüse u. (A 1,F)	3 Lasagne mit vegetarischer Bolognese u. Salat. (A 1,G,v)
Mi	14.9	1 Fischfrikadelle mit Kartoffelpüree,Sauce u. Gemüse (14,A 1,C,D,G)	2 Nasi Goreng mit bio Reis. (A 1,G)	3 Blumenkohl überbacken mit bio Kartoffeln (A 1,G,v)
Do	15.9	1 Spirelli- Topf mit Rinder Hackfleisch, Nudeln. (A 1,G,R)	2 Bratwurst(Geflügel) mit Kartoffelpüree und gestovten Gemüse (A 1,C,G,Ge)	3 Gemischter Salat mit Ei, Käse u.Baguette (15,A 1,G)
Fr	16.9	1 Hamburger mit Pommes Frites (14,15,7,A 1,C,Ge)	2 Balkan - Fischpfanne mit bio Reis (A 1,D)	3

Mo	19.9	1 Putengeschnetzeltes mit bio Reis umd Gemüse (A 1,G,v)	2 Mexikanischer Maistopf mit Reis u. Bohnen, Schweinefleisch (S)	3 Rührei mit Kartoffelpüree und gemischten Salat (C,G)
Di	20.9	1 Chicken Nuggets, Bio Kartoffeln ,Sauce Hollandaise Broccoli. (5,7,A 1,C,E,G)	2 Makkaroni Quiche mit Erbsen,Kochschinken u. Tomatensauce (A 1,G,S)	3 Qinoabratling mit Reissalat u. Kräuterquark. (G)
Mi	21.9	1 Milchreis mit Kirschen, Zimt u. Zucker (15,G)	2 Hackbällchen, Paprikasauce,Bio Kartoffeln u.Buntengemüse (A 1,G,R)	3 Käsespätzle mit Röstzwiebeln u. Salat (A 1,C,G)
Do	22.9	1 Tomaten-Bio Nudelauflauf mit Käse überbacken (A 1,G,v)	2 Hühnereintopf mit bio Reis und Brötchen (A 1,I,v)	3 Gemüsebratling mit Bio Gedreide Kartoffelpüree u. Kräutersauce. (14,A 1,C,G,I,v)
Fr	23.9	1 Pizza mit Salami mit Gelügel (A 1,G)	2 Pizza mit Thunfisch (A 1,D)	3 Pizza Magheritta mit Tomatensauce u. Käse (A 1,G)

Mo	26.9	1 Fischstäbchen mit Kartoffelpüree u. Remoulade (14,15,8,A 1,C,D)	2 Makkaroni mit Wurstgulasch aus Geflügel Fleischwurst (13,A 1,C,G,Ge)	3 Blumenkohlkäse - Medallions mit Bio Kartoffeln u. Sauce (A 1,C,G)
----	------	---	--	---

Vor- u. Zuname des Kindes _____

Essenswunsch _____

Abmeldungen gerne über die Sams on App
oder unter 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:

Di	27.9	1 Hähnchengeschnetzeltes mit Broccoli u. bio Reis (A 1,G,v)	2 Hackbraten mit gestovten Mischgemüse u.Bio Kartoffeln (A 1,C,G,R,v)	3 Bio Möhren- Sellerielasagne mit Käse überbacken. (A 1,G,I,v)	
Mi	28.9	1 Hühnerfrikassee mit bio Reis (A 1,G,v)	2 Burger Rösti u. Ei,Speck frischen Zwiebeln,Tomaten Chesterkäsesauce. (15,7,C,S)	3 Bio Kürbis - Nudelaufauf (A 1,C,G)	
Do	29.9	1 Frikadelle mit Maisgemüse sour cream u.bio Schwenkkartoffeln (14,A 1,C,G,Ge)	2 Spätzle - Würstchen - Auflauf u. Salat (A 1,C,G,Ge)	3 Gemüse Curry mit Käse u. Basmatireis u. Kichererbsen (A 1,G)	
Fr	30.9	1 Hot dog mit Pommes frites auch Vegtarisch. (15,8,A 1,C,G,Ge)	2 Fischfilet mit Senfsauce u. Bio Kartoffeln, Salat. (7,a,A 1,D,G)	3	

- 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 gerne über die Sams on App
oder unter 0431/204963

Klasse

Unterschrift des Erziehungsberechtigten
Hiermit bestätige ich die Essensbestellung meines Kindes