

Abgabetermin: \_\_\_\_\_

Mi	1.1			
Do	2.1			
Fr	3.1			

Mo	6.1			
Di	7.1			
Mi	8.1	1 Bratwurst( Geflügel) mit Kartoffelpüree und gestovten Gemüse (A 1,C,G,Ge)	2 Nasi Goreng mit bio Reis. (A 1,G)	3 Käsespätzle mit Röstzwiebeln u. Salat (A 1,C,G)
Do	9.1	1 Spirelli- Topf mit Rinder Hackfleisch, Nudeln. (A 1,G,R)	2 Eier mit Senssauce u. bio Kartoffeln (7,a,A 1,C,G)	3 Bio Möhren- Sellerie Lasagne (bio) mit Käse überbacken. (A 1,G,I,v)
Fr	10.1	1 Pfannkuchen mit Apfelmus u. Zucker. (15,A 1,C,G,v)	2 Fischpfanne mit Gemüse u. bio Reis (A 1,D,v)	3

Mo	13.1	1 Milchreis mit Kirschen, Zimt u. Zucker (15,G)	2 Barmi Goreng mit Bandnudel u. Gemüse mit Sweet Chili (15,A 1,C,F)	3 Bio Kartoffel- Mozzarella Gratin mit Tomaten (G)
Di	14.1	1 Chicken Nuggets, bio Kartoffeln ,Sauce Hollandaise Broccoli. (5,7,A 1,C,E,G)	2 Mousaka mit Rinderhackfleisch Bohnen, bio Kartoffeln (A 1,R)	3 Semmelknödel mit Rahmsauce u. Sauerkraut. (A 1,C,G)
Mi	15.1	1 Tomaten- Nudelaufauf ( bio Nudeln) mit Käse überbacken (A 1,G,v)	2 Hühnereintopf mit bio Reis und Brötchen (A 1,I,v)	3 Spinat, bio Quinoa Bratling mit Basmati Reis u. Tomatensauce. (A 1,C,G)
Do	16.1	1 Hühnerfrikassee mit bio Reis (A 1,G,v)	2 Japanische Nudelpfanne mit Gemüse. (A 1,F)	3 Bio Reis, Käse Risotto mit Lauchbratling aus Bio Getreide u. Gemüse. (A 1,G,v)
Fr	17.1	1 Hot dog mit Pommes frites auch Vegtarisch. (15,8,A 1,C,G,Ge)	2 Türkischer Fischeintopf mit Paprika ,Tomaten, bio Karotten. (D)	3

Mo	20.1	1 Backfisch mi bio Reis u. Tomatensauce mit Gemüse (14,A 1,C,D,G)	2 Landhaus - Gratin mit Spätzle, Wirsingkohl. (7,A 1,C,G)	3 Rahmspinat mit bio Kartoffeln und Ei (C,G)
Di	21.1	1 Tortellini Auflauf mit Tomtensauce u, Gemüse. (A 1,C,G)	2 Sükartoffel - Curry mit Kichererbsen u. Reis (15)	3 Rührei mit Kartoffelpüree und gemischten Salat (C,G)
Mi	22.1	1 Bio Spaghetti mit Bolognese aus Rindfleisch. (A 1,G,R,v)	2 Rosenkohl Auflaufmit Kassler, bio Kartoffeln u.Käse Überbacken (C,G,S)	3 BioSpaghetti mit vegtarischer Bolognese (Bio Getreide) (A 1,G,v)
Do	23.1	1 Wikinger Topf mit Gefügelhackklößen mit gestovtem Gemüse u. bio Kartoffeln. (A 1,C,G)	2 Gryos mit Tszatikii u. bio Reis, Krautsalat (15,G,Ge)	3 Gemüse mit bio Nudeln u. Parmesanmantel (A 1,G)
Fr	24.1	1 Pizza mit Salami mit Gelügel (A 1,G)	2 Pizza mit Thunfisch (A 1,D)	3 Pizza Magherita mit Tomatensauce u. Käse (A 1,G)

Mo	27.1	1 Putengeschnetzeltes mit bio Reis und Gemüse (A 1,G,v)	2 Burger Rösti frischen Zwiebeln,Tomaten, Chesterkäsesauce u. Wedges (15,C)	3 Chinapfanne mit bio Reis (15,v)
Di	28.1	1 Putenschnitzel mit Maisgemüse, bio Reis u. Sauce (14,A 1,C,v)	2 Linseneintopf mit Brötchen u. Spätzle (A 1,C)	3 Gemüsestrudel u. Petersiliensauce (A 1,G,I)

\_\_\_\_\_  
Vor- u. Zuname des Kindes

\_\_\_\_\_  
Essenswunsch

\_\_\_\_\_  
Klasse

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Erziehungsberechtigten  
Hiermit bestätige ich die Essensbestellung meines Kindes

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

**Abgabetermin:**

Mi	29.1	1	Frikadelle mit Maisgemüse sour cream u.bio Schwenkkartoffeln (14,A 1,C,G,Ge)	2	Putengeschnitztes "Bombay" mit Curryreis( bio Reis) (15,A 1,G)	3	Blumenkohl überbacken mit bio Kartoffeln (A 1,G,v)
Do	30.1	1	Kaiserschmarrn, Kirschen (15,A 1,C,G,v)	2	Gulasch mit bio Nudeln,Salat. (A 1,R,v)	3	Gemüse Curry mit Basmatireis u. Kichererbsen (A 1,G)
Fr	31.1	1	Currywurst( Geflügel) mit Pommes frites u.Ketchup u. Mayo (15,C,G,Ge)	2	Holländisches mit Fisch,Spargel u. Zuckerschoten bio Kartoffeln (C,D,G)	3	

- |                                 |  |   |   |
|---------------------------------|--|---|---|
| 1 Konservierungsstoffe          | 11 Koffeinhaltig                           | 13 Antioxidationsmittel                         | 14 Geschmacksverstärker                           |
| 15 Zuckerarten u. Süßungsmittel | 2 Geschwefelt                              | 5 Farbstoffe                                    | 6 Phosphat  |
| 7 Süßungsmittel                 | 8 enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam) | 9 kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken | a Senfsaat  |
| A1 Getreide                     | B Krebstiere                               | Bi DE ÖKÖ 037                                   | C Ei/ Eiweiß                                      |
| D Fisch                         | E Erdnüsse                                 | F Soja  | G Milchprodukte                                   |
| Ge Geflügel                     | H3 Wallnüsse                               | I Sellerie                                      | J Senf  |
| K Sesamsamen                    | L Schwefeldioxid Sulfit                    | M Lupinen                                       | N Weichtiere                                      |
| R Rindfleisch                   | S Schweinefleisch                          | v Vollkorn                                      | X Alle Gerichte können in Spuren Gluten enthalten |

\_\_\_\_\_  
Vor- u. Zuname des Kindes

\_\_\_\_\_  
Essenswunsch

\_\_\_\_\_  
Klasse

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Erziehungsberechtigten  
Hiermit bestätige ich die Essensbestellung meines Kindes