

Abgabetermin: _____

Do	1.1			
Fr	2.1			

Mo	5.1			
Di	6.1			
Mi	7.1	1 Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikasoße u.bio Nudeln, Gemüse. (15,A 1,G)	2 Bio Kartoffel, Gratin mit Käse überbacken Gemüse u. Salat. (G)	3 Bulgur (bio) Gemüse Pfanne mit,Schafskäse,Paprika,Zucchini ,Fladenbrot. (A 1,G)
Do	8.1	1 Bio Spaghetti mit Bolognese (A 1,G,R,v)	2 Bio Broccoli - Auflauf mit bio Kartoffeln (A 1,G,v)	3 BioSpaghetti mit vegtarischer Bolognese (Bio Getreide) (A 1,G,v)
Fr	9.1	1 Pfannkuchen mit Apfelmus u. Zucker. (15,A 1,C,G,v)	2 Fischfilet mit Senfsauce u. bio Kartoffeln, Salat. (7,a,A 1,D,G)	3

Mo	12.1	1 Milchreis mit Kirschen, Zimt u. Zucker (15,G)	2 Rosenkohl Auflaufmit Kassler, bio Kartoffeln u.Käse Überbacken (C,G,S)	3 Bio Vollkornnudeln mit Käsesauce u. Salat (A 1,G,v)
Di	13.1	1 Hühnerfrikassee mit bio Reis (A 1,G,v)	2 Bio Nudel, Zucchini Auflauf mit Käse Überbacken , mit Tomatensauce. (A 1,C,G,v)	3 Blumenkohl überbacken mit bio Kartoffeln (A 1,G,v)
Mi	14.1	1 Frikadelle mit Maisgemüse sour cream u.bio Schwenkkartoffeln (14,A 1,C,G,Ge)	2 Bio Kürbis - Nudelauf (A 1,C,G)	3 Bratlinge mit bio Getreide bio Kartoffeln und Petersiliensauce (14,A 1,C,G,v)
Do	15.1	1 Spirelli- Topf mit Rinder Hackfleisch, Nudeln. (A 1,G,R)	2 Rübenmus mit Bio Kartoffeln u.Schweinefleisch (S)	3 Kartoffeleintopf veg. mit bio Kartoffeln, Brötchen (A 1,v)
Fr	16.1	1 Hamburger mit Pommes Frites (14,15,7,A 1,C,Ge)	2 Holsteiner Fischteller mit Gemüse,Bio Bratkartoffeln. (D,G)	3

Mo	19.1	1 Tortellini veg. mit Käsesauce,Erbesen Gemüse. (A 1,C,G)	2 Asia Burger mit Asiagemüse aus bio Reis, Asianudeln und Sweetchiliesauce. (15,A 1,C,E,F,K,v,X)	3 Blätterteig mit Spinat, Fetakäse u. Tomatensauce (A 1,G,v)
Di	20.1	1 Chicken Nuggets, bio Kartoffeln ,Sauce Hollandaise Broccoli. (5,7,A 1,C,E,G)	2 Hackbraten mit gestovten Mischgemüse u.bio Kartoffeln. (A 1,C,G,R,v)	3 Barmi Goreng mit Bandnudel u. Gemüse mit Sweet Chili (15,A 1,C,F)
Mi	21.1	1 Fischfrikadelle mit Kartoffelpüree,Sauce u. Gemüse (14,A 1,C,D,G)	2 Makkaroni Auflauf mit Gemüse u. Tomatensauce (A 1,G)	3 Bio Kartoffel- Mozzarella Gratin mit Tomaten (G)
Do	22.1	1 Kaiserschmarrn, Kirschen (15,A 1,C,G,v)	2 Curry Huhn mit bio Reis u. Salat (A 1,G,v)	3 Bio Kürbis, bio Lasagne (A 1,G)
Fr	23.1	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	26.1	1 Fischstäbchen mit Petersiliensauce u.Kartoffelpüree, Gemüse. (14,A 1,D,G)	2 Hühnereintopf mit bio Reis und Brötchen (A 1,I,v)	3 Landhaus - Gratin mit Spätzle, Wirsingkohl. (7,A 1,C,G)
Di	27.1	1 Rahmspinat mit bio Kartoffeln und Ei (C,G)	2 Gryos mit Tzatziki u. bio Reis, Krautsalat (15,G,Ge)	3 Lasagne (bio) mit vegtarischer Bolognese u. Salat. (A 1,G,v)
Mi	28.1	1 Tomaten- Nudelauf (bio Nudeln) mit Käse überbacken (A 1,G,v)	2 Emmentaler Burger aus bio Kartoffeln mit American Sauce u. Wedges. (A 1,C,E,G,K,X)	3 Backofenkartoffel (bio) mit Kräuterkartoffelcreme ,Salat. (15,C,G)

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:					Essen in der letzten Spalte eintragen (also 1,2 oder 3)			
Do	29.1	1	Putengeschnetzeltes mit Käsesauce, bio Nudeln u.Gemüse (A 1,G,v)	2	Nasi Goreng mit bio Reis. (A 1,G)	3	Gemüsebratling mit bio Gedreide Kartoffelpüree u. Kräutersauce. (14,A 1,C,G,I,v)	
Fr	30.1	1	Currywurst(Geflügel) mit Pommes frites u.Ketchup u. Mayo (15,C,G,Ge)	2	Seelachs gebraten u. bio Rosmarinkartoffeln u.Kräuterquark (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 ÖKÖ 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

Klasse

Unterschrift des Erziehungsberechtigten
Hiermit bestätige ich die Essensbestellung meines Kindes