

# Oktober 2017



Bitte **Bestellungen abgeben** bis zum: **22. September '17**

Internet-Bestellungen unter: **www.wakos-gera.de**

(Abgabe per Fax, Post, Terminal, Essenausgabestelle oder persönlich)



Gekennzeichnete Menüs mit diesem Symbol bieten eine Orientierungshilfe für ein bedarfsgerechtes, ausgewogenes Mittagessen (nach den Kriterien des Dortmunder Forschungsinstitutes für Kinderernährung). Für einen Wochenspeiseplan (5 Tage) wird empfohlen: 1 Fleischgericht, 1 Eintopf, 1 Seefischgericht, 1 vegetarisches Gericht, 1 frei gewähltes Gericht (z.B. 1 Fleischgericht, 1 fleischfreies Gericht oder 1 süßes Hauptgericht).

x = ohne Fleisch (no meat)

WaKoS GmbH & Co. KG  
Berliner Straße 157 | 07546 Gera

Tel. 03 65 / 4 378 110  
Fax 03 65 / 4 378 132

verkauf@wakos-gera.de  
www.wakos-gera.de

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Schule \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

Kunden-Nummer: 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

02. 10. - 06. 10.		Menü A	Menü B	Menü C	E	Allergene (siehe letzte Menüzeile)
Mo	02. 10. FERIEN	Putengeschnetzeltes mit Gemüsereis, Rote Grütze mit Vanillesoße (1,2,3,a,b,c,i,m)	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Rote Grütze mit Vanillesoße (1,a,b)	/	Erdbeer- milch a	
Di	03. 10. FERIEN	/	<b>FEIERTAG</b>	/	/	
Mi	04. 10. FERIEN	Jägerschnitzel mit Gabelspagetti, Tomaten-Kräutersoße, Apfelmus (2,3,5,b,e,l,m)	7-Kräuter-Cremesuppe, 2 Eierkuchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b,e,m)	/	Schoko- milch a	
Do	05. 10. FERIEN	Pan. kleines Schollenfilet (MSC), Kräuter-Gemüse- soße, Salzkartoffeln X (b,c,m)	Buttergrießbrei, Zucker, Zimt, Erdbeerkompott (veget.) X (2,a,b)	/	Vanille- milch a	
Fr	06. 10. FERIEN	Kohlroulade, Soße, Salzkartoffeln (1,3,5,a,b,m)	Linseneintopf mit Wiener Würstchen, Jogurt (2,3,4,6,5,a,l,m)	/	Bananen- milch a	

	vom 02. 10. bis 06. 10.			
	A	B	C	E
Mo			/	
Di	/	/	/	/
Mi			/	
Do			/	
Fr			/	

09. 10. - 13. 10.		Menü A	Menü B	Menü C	E	Inhaltsstoffe (siehe letzte Menüzeile)
Mo	09. 10. FERIEN	Würstelgulasch mit Makkaroni, Frisches Obst (1,2,3,6,5,b,e)	Pan. Möhrenschnitzel, Käse-Sahnesoße, Salzkartoffeln (veget.) X (a,b,e)	/	Erdbeer- milch a	
Di	10. 10. FERIEN	Pan. Fischfilet (MSC), Petersiliensoße, Kartoffelpüree (hausg.) X (a,b,c)	Geflügelhackbraten, Soße, Salzkartoffeln, Kohlrabi-Möhrengemüse (a,b,e,m)	/	Schoko- milch a	
Mi	11. 10. FERIEN	Buntes Hühner- geschnetzeltes mit Reis, Apfelmus (3,a,b,m)	Nudel-Gemüsesuppe, 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,b,e,m)	/	Vollmilch (natur) a	
Do	12. 10. FERIEN	Königsberger Klops (hausg.), Salzkartoffeln, Möhrensalat (1,5,b,c,e,i,l,m)	Kürbiscremesuppe mit Creme fraiche, Brötchen (veget.) X (a,b,m)	/	Bananen- milch a	
Fr	13. 10. FERIEN	Hähnchenkeule, Geflügelsoße, Salzkartoffeln, Apfelrotkohl (3,b,i,l,m)	Milchreis „Vanille“, Zucker, Zimt, Kirschkompott (veget.) X (9,a,b)	/	Vanille- milch a	

	vom 09. 10. bis 13. 10.			
	A	B	C	E
Mo			/	
Di			/	
Mi			/	
Do			/	
Fr			/	

Änderungen vorbehalten!

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 16.10.		bis 20.10.	
	A	B	C	E
Mo			/	
Di			/	
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 23.10.		bis 27.10.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 30.10.		bis 31.10.	
	A	B	C	E
Mo				
Di	/	/	/	/
Mi	/	/	/	/
Do	/	/	/	/
Fr	/	/	/	/

Zutreffendes bitte ankreuzen!

16.10. - 20.10.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 16.10.	Tomatensauce mit Fleischklößchen, Spirelli, Frisches Obst (3,5,b,e)	Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Brot, Frisches Obst (b,m)	/	Erdbeer- milch a
Di 17.10.	Schweineschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Blumenkohl (1,2,a,b,c,e,l,m)	Grüner Bohneneintopf mit Schweinefleisch, Pfirsichkompott (3,b)	/	Schoko- milch a
Mi 18.10.	Roster auf Sauerkraut, Kartoffelpüree (hausg.) (3,5,a,b,m)	Fischwürfel (MSC) in Kräuter-Senfsoße, Salzkartoffeln X (3,9,c,h,l,m)	Kohlrabicremesuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b)	Bananen- milch a
Do 19.10.	2 gekochte Eier, Senfsoße, Salzkartoffeln, Dessert (veget.) X (3,9,a,e,h,l)	Kartoffelsuppe "Thüringer Art" mit Wiener Würstchen, Dessert (2,3,4,6,5,a,l,m)	Hähnchenbruststreifen auf bunten Karotten in heller Soße, Reis (2,3,e)	Vanille- milch a
Fr 20.10.	Geflügeldinos auf Kaisergemüse, Kartoffelpüree (hausg.) (a,b,m)	Erbseneintopf mit Bockwurstwürfeln, Erdbeerkompott (2,4,6,5,b,m)	Hefeknödel mit Erdbeeren (veget.) X (b,e)	Schoko- milch a

23.10. - 27.10.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 23.10.	Hühnerfrikassee mit Reis „Kunterbunt“ (1,2,3,a,b,c,i,m)	Grüppcheneintopf mit Rauchfleisch, Aprikosenkompott (2,3,6,5,b,m)	Holl. Grießspeise, Zucker, Zimt, Aprikosenkompott (veget.) X (a,b)	Bananen- milch a
Di 24.10.	Ungarischer Gulasch, Semmelknödel (0,b,e)	Gemüsesuppe mit Kartoffeln und Fleischklößchen, Baguette (5,a,b,e,m)	3 Eierkuchen mit Kirschen gefüllt, Vanillesoße (veget.) X (a,b,e)	Vanille- milch a
Mi 25.10.	Fischfilet im Backteig (MSC), Sahne-Gemüsesoße, Kartoffelpüree (hausg.) X (3,a,b,c,l)	Fußballnudeln mit Tomatensoße (veget.) X (3,b,e,m)	Tiegelwurst, Salzkartoffeln, Sauerkraut (2,3,5,a,b,m)	Schoko- milch a
Do 26.10.	Wiener Hackbraten, Soße, Salzkartoffeln, Bohnengemüse (5,a,b,e,l)	Soljanka nach „Art des Hauses“, Brötchen (1,2,3,9,5,b,l,m)	„Gemüse-Curry“ (Tomaten, Blumenkohl, Paprika, Mais, Bohnen), Reis, Pudding (veget.) X (3,a,l)	Erdbeer- milch a
Fr 27.10.	Geflügelbratwurst, Soße, Salzkartoffeln, Mischgemüse (3,a,b,l,m)	Nudeleintopf mit Hühnerfleisch, Brot, Dessert (a,b,e,m)	„Halloween-Burger“ (Gruselwurst, Schnittkäse, Eisbergsalat, Gurke im Bagel, Dressing) (Kaltmenü) (1,2,3,8,5,a,b,e,l)	Bananen- milch a

30.10. - 31.10.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 30.10.	Römerbraten in Tomatensoße, Bunte Nudeln (2,3,6,5,b,e,m)	Rindfleischsuppe mit Kartoffeln und Gartengemüse, Brot (3,b,m)	Kibbelinge (Seelachs im Backteig), Gemüse-Käsesoße, Kartoffelpüree (hausg.) X (a,b,c,e)	Vanille- milch a
Di 31.10.	/	<b>FEIERTAG</b>	/	/
Mi	/	/	/	/
Do	/	/	/	/
Fr	/	/	/	/