

## März 2018

Bitte **Bestellungen abgeben** bis zum: **22. Februar '18**

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).



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:

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

01. 03. - 02. 03.	Menü A	Menü B	Menü C	E	Allergene (siehe letzte Menüzeile)
Mo	/	/	/	/	
Di	/	/	/	/	
Mi	/	/	/	/	
Do 01. 03.	Spirelli mit Tomaten-Fruchtsoße, Jogurt (veget.)  X (a,b1,e)	Nudeleintopf mit Rindfleisch, Jogurt (a,b1,e)	/	Vollmilch (natur) a	a Milch einschl. Laktose b <sub>1</sub> Gluten (Weizen) b <sub>2</sub> Gluten (Roggen) b <sub>3</sub> Gluten (Gerste) b <sub>4</sub> Gluten (Hafer) c Fisch d Lupine e Eier f Krebstiere g Erdnüsse h Schwefeldioxid/Sulfite i Soja j <sub>1</sub> Haselnüsse j <sub>2</sub> Walnüsse j <sub>3</sub> Cashewnüsse j <sub>4</sub> Paranüsse j <sub>5</sub> Pecannüsse
Fr 02. 03.	Geflügel-Jägerschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Buntes Gemüse (2,6,b1,e,m)	Holl. Grießspeise, Zucker, Zimt, Fruchtmus (veget.)  X (1,3,a,b1)	/	Bananenmilch a	j <sub>6</sub> Macadamianüsse/ Queenslandnüsse j <sub>7</sub> Mandeln j <sub>8</sub> Pistazien k Sesamsamen l Senf m Sellerie n Weichtiere

	vom 01. 03.		bis 02. 03.	
	A	B	C	E
Mo	/	/	/	/
Di	/	/	/	/
Mi	/	/	/	/
Do			/	
Fr			/	

05. 03. - 09. 03.	Menü A	Menü B	Menü C	E	Inhaltsstoffe (letzte Menüzeile)
Mo 05. 03.	Hühnerfrikassee, Gemüserais (1,2,3,a,b1,c,i,m)	Kartoffelsuppe "Thür. Art" mit Wiener Würstchen, Dessert  (2,3,4,6,9,a,i,m)	/	Vanillemilch a	1 Farbstoff 2 Konservierungsstoff 3 Antioxydationsmittel 4 Geschmacksverstärker 5 geschwefelt 6 Nitritpökelsalz 7 gewachst 8 Phosphat 9 Süßungsmittel
Di 06. 03.	Schweinebraten, Klöße, Erbsengemüse  (5,9,a,b1,h)	Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Vanillepudding (a,b1,m)	Grillwurst (Bockwurst) in Tomatensoße, Wellenbandnudeln (2,3,4,6,9,b1,e,m)	Erdbeermilch a	0 Rindfleisch 5 Schweinefleisch
Mi 07. 03.	Rührei, Spinat, Salzkartoffeln (9,a,b1,b3,e,i,m)	Szegediner Gulasch, Kartoffelpüree (hausg.), Möhrensalat (hausg.) (9,a,b1,i)	Kohlrabicremesuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus (veget.)  X (3,a,b1)	Schokomilch a	
Do 08. 03.	Roster auf Sauerkraut, Kartoffelpüree (hausg.) (3,9,a,b1,i,m)	Weißer Bohneneintopf mit Kasselerfleisch, Frisches Obst (2,3,6,9,b1,m)	Grüne Gemüsepfanne mit Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, Frisches Obst (veget.)  X (2 a,b1,b3,e,i)	Bananenmilch a	
Fr 09. 03.	Seelachsfilet gedünstet, Basilikumsoße, Salzkartoffeln  X (2,a,b1,c,m)	Bunte Vegetarische Frühlingssuppe, Brot, Apfelmus (3,b1,b2)	Tomatensuppe, 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus (veget.)  X (3,b1,h,m)	Vanillemilch a	

	vom 05. 03.		bis 09. 03.	
	A	B	C	E
Mo			/	
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Änderungen vorbehalten!

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 12. 03.		bis 16. 03.		
A	B	C	E	
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 19. 03.		bis 23. 03.		
A	B	C	E	
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 26. 03.		bis 30. 03.		
A	B	C	E	
Mo		/		
Di		/		
Mi		/		
Do		/		
Fr	/	/	/	/

Zutreffendes bitte ankreuzen!

12. 03. - 16. 03.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 12. 03.	Grüne Spirelli, Schinken-Sahnesoße mit Gemüse, Joghurt (2,3,5,a,b1,e)	Bunte Frühlingssuppe mit Hühnerfleisch, Joghurt (a,b1,m)	2 gekochte Eier, Senfsoße, Salzkartoffeln, Joghurt (veget.) X (3,9,a,e,h,l)	Erdbeer-milch a
Di 13. 03.	Gefüllte Paprikaschote, Soße, Salzkartoffeln (5,b1,l,m)	Kessulgulasch, Baguette (2,3,5,b1,i,m)	3 Eierkuchen mit Heidelbeeren gefüllt, Vanillesoße (veget.) X (a,b1,e)	Bananen-milch a
Mi 14. 03.	Hausmacher Boulette auf Blumenkohlgemüse, Kartoffelpüree (hausg.) (1,2,3,5,a,b1,b3,c,e,i,l,m)	Fischwürfel (MSC) in Kräutersoße mit Gemüse, Salzkartoffeln, Pfirsichkompott X (3,a,b1,c,m)	Buttergrießbrei, Zucker, Zimt, Pfirsichkompott (veget.) X (3 a,b1)	Schoko-milch a
Do 15. 03.	Pan. Putenschnitzel auf Fingermöhrrchen in heller Soße, Kartoffelpüree (hausg.) (a,b1)	Deftiger Bohneneintopf mit Hackfleisch, Frisches Obst (3,5,a,b1,m)	Chili con Carne, Reis, Gurkensalat (3,5,b1,m)	Vanille-milch a
Fr 16. 03.	Schweinegulasch mit Makkaroni (3,5,b1,e,i)	Schwarzwurzel-Knusper-Karree, Kräutersoße, Kartoffelpüree (hausg.) (veget.) X (a,b1,k,m)	Burger "Pulled Turkey" (Putenfleisch, Eisbergsalat, Gurke, Ketchup, BBQ-Soße im Sesambrotchen) (Kaltmenü) (2,l)	Vollmilch (natur) a

19. 03. - 23. 03.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 19. 03.	Putengeschnetzeltes mit Gemüse, Reis (3,a,b1,m)	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Birnenkompott (b1)	Milchreis „Vanille“, Zucker, Zimt, Birnenkompott (veget.) X (9,a)	Bananen-milch a
Di 20. 03.	Jägerschnitzel mit Gabelspagetti, Tomaten-Kräutersoße, Dessert (2,3,6,5,a,b1,e,l,m)	Hähnchenbruststreifen auf Chinagemüse (Weißkraut, Karotte, Paprika, Sojabohnen, Pilze), Reis (3,i,l)	„Seemannsbaguette“ (Fischfilet im Backteig, Salat, Gurke, Dip im Baguettebrötchen), Fruchtsaft 100% (Kaltmenü) X (2,a,b1,c,e,i)	Erdbeer-milch a
Mi 21. 03.	Geflügelbratwurst, Soße, Salzkartoffeln, Mischgemüse (8,a,b1)	Linseneintopf mit Bockwurstwürfeln, Pudding (1,2,3,6,5,a,b1,l,m)	Tiegelwurst, Salzkartoffeln, Sauerkraut (2,3,5,a,b1,l,m)	Schoko-milch a
Do 22. 03.	Pan. kleines Schollenfilet (MSC), Sahn-Gemüsesoße, Reis X (1,3 a,b1,c) * * * * *	Weißkrauteintopf mit Schweinefleisch (a,b1,m) * Ostergruß (zu Menü A, B und C) *	Kräuterquark, Butter, Salzkartoffeln, (veget.) X (3,9,a) * * * * *	Vanille-milch a
Fr 23. 03.	Kohlroulade, Soße, Salzkartoffeln (1,3,5,a,b1,m)	Gemüseintopf mit Geflügelfleischklößchen, Rote Grütze mit Vanillesoße (a,b1,e,m)	Hefeknödel mit gemischten Früchten (veget.) X (3,b1,e)	Bananen-milch a

26. 03. - 30. 03.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 26. 03. FERIEN	Würstelgulasch mit Korkenziehernudeln, Aprikosenkompott (1,2,3,6,5,b1,e,i)	Holl. Grießspeise, Zucker, Zimt, Aprikosenkompott (veget.) X (a,b1)	/	Erdbeer-milch a
Di 27. 03. FERIEN	Geflügelhackbraten, Soße, Salzkartoffeln, Kohlrabi-Möhrengemüse (a,b1,e,m)	Grießklößchensuppe (mit Fleischklößchen), 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus (3,0,a,b1,e,h,m)	/	Schoko-milch a
Mi 28. 03. FERIEN	Buntes Hühnergeschnetzeltes mit Reis, Joghurt (3,a,b1,i,m)	Gräupcheneintopf mit Rauchfleisch, Joghurt (2,3,6,5,a,b3)	/	Vollmilch (natur) a
Do 29. 03. FERIEN	Königsberger Klops (hausg.), Salzkartoffeln, Pudding (1,5,a,b1,b3,c,e,i,l,m)	Fischstäbchen, Senfsoße, Kartoffelpüree (hausg.), Pudding X (3,9,a,b1,c,h,l)	/	Bananen-milch a
Fr 30. 03. FERIEN	/	<b>KARFREITAG</b>	/	/