

Bitte **Bestellungen abgeben** bis zum: **24. Oktober '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).

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:

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

01. 11. - 02. 11.	Menü A	Menü B	Menü C	E	Allergene (siehe letzte Menüzeile)
Mo	/	/	/	/	
Di	/	/	/	/	
Mi	/	/	/	/	
Do 01. 11.	Schinkenstreifen in Tomatensoße, Spirelli, Jogurt (2,3,5,a,b1,e,m)	Milchreis „Vanille“, Zucker, Zimt, Kirschkompott (veget.) X (a,9)	/	Vanillemilch a	a b ₁ Milch einschl. Laktose b ₂ Gluten (Weizen) b ₃ Gluten (Roggen) b ₄ Gluten (Gerste) b ₅ Gluten (Hafer) c Fisch d Lupine e Eier f Krebstiere g Erdnüsse h Schwefeldioxid/Sulfite i Soja j ₁ Haselnüsse j ₂ Walnüsse j ₃ Cashewnüsse j ₄ Paranüsse j ₅ Pecannüsse j ₆ Macadamianüsse/ Queenslandnüsse j ₇ Mandeln j ₈ Pistazien k Sesamsamen l Senf m Sellerie n Weichtiere
Fr 02. 11.	Bauernroulade, Soße, Salzkartoffeln, Karottenscheiben (5,a,b1,m)	Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Pudding (a,b1,m)	/	Bananenmilch a	

	vom 01. 11.		bis 02. 11.	
	A	B	C	E
Mo	/	/	/	/
Di	/	/	/	/
Mi	/	/	/	/
Do			/	
Fr			/	

05. 11. - 09. 11.	Menü A	Menü B	Menü C	E	Inhaltsstoffe (letzte Menüzeile)
Mo 05. 11.	Gabelspagetti mit Soße „Bolognese“, Reibekäse, Jogurt (5,a,b1,e)	Nudeleintopf mit Rindfleisch, Jogurt (0,a,b1,e)	/	Schokomilch a	1 Farbstoff 2 Konservierungsstoff 3 Antioxydationsmittel 4 Geschmacksverstärker 5 geschwefelt 6 Nitritpökelsalz 7 gewachst 8 Phosphat 9 Süßungsmittel
Di 06. 11.	Fischfilet im Backteig (MSC), Dillsoße, Reis, Rote-Bete-Salat X (9,a,b1,c,l)	Grilltaler auf Bayrisch Kraut, Kartoffelpüree (hausg.) (3,4,9,5,a,b1,l,m)	Holl. Grießspeise, Zucker, Zimt, Pflaumenkompott (veget.) X (a,b1)	Erdbeermilch a	0 Rindfleisch 5 Schweinefleisch
Mi 07. 11.	Geflügel-Jägerschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Buntes Gemüse (2,6,a,b1,e)	Gräupcheneintopf mit Rauchfleisch, Schokopudding (2,3,6,5,a,b3)	Kohlrabi-Kräuter-Medaillon, Sahneseife, Reis (veget.) X (a,b1,e,m)	Vanillemilch a	
Do 08. 11.	Kochklops (hausg.), Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Bunter Rohkostsalat (3,5,b1,b3,e,l)	Kürbissuppe mit Creme Fraiche, Sesambaguette (veget.) X (a,b1,m)	Spinatcremesuppe, 2 Eierkuchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3 a,b1,e)	Vollmilch (natur) a	
Fr 09. 11.	Hähnchenkeule, Geflügelsoße, Salzkartoffeln, Rotkohl (b1,l,m)	Weißkrauteintopf mit Schweinefleisch, Frisches Obst (b1,m)	Bunter Salat (Gurke, Chinakohl, Möhre) mit Ei und Baguette, Dress. (veget.) (Kaltmenü) X (a,b1,e,l)	Bananenmilch a	

	vom 05. 11.		bis 09. 11.	
	A	B	C	E
Mo			/	
Di				
Mi				
Do				
Fr				

	vom 12. 11.		bis 16. 11.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 19. 11.		bis 23. 11.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 26. 11.		bis 30. 11.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

12. 11. -16. 11.		Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo	12. 11.	Hühnerfrikassee mit Gemüseris (1,2,a,b1,c,i,m)	Anhaltinische Kartoffelsuppe mit Fleischklößchen, Dessert (2,6,5,a,b1,e,m)	Sesam-Karotten-Knusperstich, Käse-Sahne-Soße, Kartoffelpüree (hausg.) (veget.) X (a,b1,k,m)	Vanillemilch a
Di	13. 11.	Pan. Fischfilet(MSC) auf Blumenkohl-Erbsengemüse in heller Soße, Salzkartoffeln X (2,a,b1,b3,c,e,l)	Kohlrabieintopf mit Schweinefleisch, Vanillepudding (5,a,b1,m)	Grillwurst (Bockwurst) in Tomatensoße, Hörnchennudeln (2,3,4,6,5,b1,e,m)	Erdbeermilch a
Mi	14. 11.	Putenrollbraten, Soße, Klöße, Kaisergemüse (2,3,a,b1,b3,h)	Nudel-Gemüseintopf mit Eierstich, Frisches Obst (veget.) X (a,b1,e,m)	Blumenkohlcremesuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b1,e)	Schokomilch a
Do	15. 11.	Roster auf Sauerkraut, Kartoffelpüree (hausg.) (3,5,a,b1,l,m)	Bunte Frühlingssuppe mit Hühnerfleisch, Jogurt (a,b1,m)	Grüne Gemüsepfanne mit Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, Jogurt (veget.) X (2 a,b1,b3,e,l)	Bananenmilch a
Fr	16. 11.	Eieromelett, Rahmspinat, Salzkartoffeln (veget.) X (a,b1,e,m)	Szegediner Gulasch, Salzkartoffeln, Gurkensalat (hausg.) (5,b1,l)	Hefeknödel mit gemischten Früchten (veget.) X (3,b1,e)	Vanillemilch a

19. 11. - 23. 11.		Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo	19. 11.	Grüne Spirelli, Schinken-Sahnesoße mit Gemüse, Frisches Obst (2,3,5,a,b1,e)	Bunter Kartoffel-Gemüseintopf, Frisches Obst (veget.) X (b1,m)	Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ auf Kohlrabigemüse, Kartoffelpüree (hausg.) (a,b1,e)	Erdbeermilch a
Di	20. 11.	Hausmacher Boulette auf Blumenkohl, Kartoffelpüree (hausg.) (1,2,5,a,b1,b3,c,e,i,l,m)	Deftiger Bohneneintopf mit Hackfleisch, Birnenkompott (5,a,b1,m)	Milchreis, Zucker, Zimt, Birnenkompott (veget.) X (a)	Bananenmilch a
Mi	21. 11.	Gefüllte Paprikaschote, Soße, Salzkartoffeln (5,b1,l,m)	Geflügelrikadelle auf Wintergemüse, Salzkartoffeln (a,b1)	Fischwürfel (MSC) in Kräutersoße mit Gemüse, Reis, Dessert X (a,b1,c,m)	Schokomilch a
Do	22. 11.	2 gekochte Eier, Senfsoße, Salzkartoffeln, Bohnensalat (veget.) X (3,9,e,h,l)	Schweinegulasch mit Makkaroni, Bohnensalat (b1,e,i)	Fleischklößchensuppe, 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus (3,b1,e)	Vanillemilch a
Fr	23. 11.	Pan. Putenschnitzel auf Fingermöhren in heller Soße, Kartoffelpüree (hausg.) (a,b1)	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Rote Grütze mit Vanillesoße (a,b1)	Gemüsepfanne (Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Erbsen, Tomaten), Salzkartoffeln, Rote Grütze mit Vanillesoße (veget.) X (a,b1,b3,e,l)	Vollmilch (natur) a

26. 11. - 30. 11.		Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo	26. 11.	Putengeschnetzeltes mit Gemüse, Reis (a,b1,m)	Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch, Jogurt (5,a,b1,m)	Eierragout mit Gemüse, Salzkartoffeln, Jogurt (veget.) X (3,9,a,e,h,l)	Bananenmilch a
Di	27. 11.	Jägerschnitzel mit Gabelspagetti, Tomatensoße, Frisches Obst (2,6,5,a,b1,e,l,m)	Rindfleischsuppe mit Kartoffeln und Gartengemüse, Frisches Obst (0,m)	Buttergrießbrei, Zucker, Zimt, Pfirsichkompott (veget.) X (3,a,b1)	Erdbeermilch a
Mi	28. 11.	Geflügelhackbraten, Soße, Salzkartoffeln, Kohlrabi-Möhrengemüse (a,b1,m)	Nudel-Gemüseintopf, Pfirsich-Maracuja-Mousse (veget.) X (a,b1,e,i,m)	Tiegelwurst, Salzkartoffeln, Sauerkraut (2,3,5,a,b1,l,m)	Schokomilch a
Do	29. 11.	Riesen-Fischstäbchen (MSC), Sahne-Gemüsesoße, Kartoffelpüree (hausg.), Möhrensalat (hausg.) X (a,b1,c,e,l)	Hähnchenbrustfilet (natur) auf bunten Karotten in heller Soße, Salzkartoffeln (2,a,b1,b3,e,l)	Fingernudeln mit Zimtpflaumen, Vanillesoße (veget.) X (3,a,b1,e)	Vanillemilch a
Fr	30. 11.	Kohlroulade, Soße, Salzkartoffeln (5,b1,b3)	Soljanka nach „Art des Hauses“, Baguette (1,2,3,9,5,b1,l,m)	Kräuter-Gurkenquark, Salzkartoffeln, Fruchtsaft (100 %) (veget.) X (a)	Bananenmilch a