


| 44. KW | Menü 1 gelb | | Menü 2 rot | | Diabetiker- Menü | Menü 3 grün | Menü 4 hellblau | Menü 5 braun | Menü 6 violett | Menü 7 blau | Menü 8 Dessert | | | | | |
|---------------|--|------------------------------|---|------------------------------|---|-------------------|--|------------------------------|---|-------------------|---|-------|---|--------|--|-----|
| | normal 4,35 € | Seniorenmenü Mo-Fr 4,10 € | normal 4,85 € | kleines Menü Mo-Fr 4,55 € | 5,20 € (solange Vorrat reicht) | 4,15 € Eintopf | 4,60 € Kaltmenü/Salatmenü | 5,20 € Herzhaft & Beliebt | 4,90 € Schon probiert? oder Veget. | 4,10 € Süßmenü | 1,65 € | | | | | |
| MO 29. 10. | Schweineschnitzel Soße, Salzkartoffeln, Bohnengemüse 521 kcal / 2178 kJ | a,b1,e,m | Hacksteak mit Frischkäse gefüllt auf Blumenkohl in holl. Soße, Salzkartoffeln 486 kcal / 2031 kJ; 0 | a,b1,b3,e,l,m | Rindergulasch „Ungarische Art“ mit Hörnchennudeln 404 kcal / 1701 kJ 4,3 BE | b1,l | Linseneintopf mit Würstchen, Dessert 675 kcal / 2822 kJ; 2,3,4,6 | a,b1,l,m | Pan. Hähnchenbrustfilet, Nudelsalat „Mediterran“, Gemüsebeilage 474 kcal / 1981 kJ; 2,3 | b1,e | Schlemmerfilet „Kürbis“ (MSC) auf Karotten-Kürbis- gemüse, Reis, Dessert 782 kcal / 3269 kJ | a,c,l | Gefüllte Tortellini, Tomaten-Fruchtsoße, Weißkrautsalat 843 kcal / 2524 kJ; 3 | b1,e | Naturjogurt mit Frucht- grütze | a |
| DI 30. 10. | Hausmacher Boulette in Bratensoße, Salz- kartoffeln, Kohlrabi- Möhrengemüse 657 kcal / 2746 kJ | a,b1,b3,e,l,m | Marinierter Hering mit Salzkartoffeln, Multivitaminensaft 100% 703 kcal / 2939 kJ; 2,4,9 | a,c,e,l | Kartoffel- Gemüseauflauf 465 kcal / 1944 kJ 4,2 BE | a,b1,e,m | Schwarzwurzeintopf mit Fleischklößchen, Apfelmus 357 kcal / 1492 kJ; 3 | a,b1,e,m | Bauernsalat (Gurke, Tomate, Paprika, Zwiebel, Schafskäse) mit würzigem Dressing 639 kcal / 2671 kJ; 2,3,9 | a,e,h,l | Hähnchenbrustfilet in Parmesankruste auf gelbem Ratatouillegemüse, Kartoffelpüree (hausg.) 707 kcal / 2955 kJ | a,b1 | Nudel-Gemüsesuppe, 3 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus 448 kcal / 1872 kJ; 3 | b1,e | Apfel-Birnen- Pflaumen- kompott mit Honigjogurt | a |
| MI 31. 10. | Kasselerfleisch, Soße, Salzkartoffeln, Porreegemüse 472 kcal / 1473 kJ; 2,3,6 | a,b1,b3 | Schweinelendenbraten, Klöße, Pariser Karotten 364 kcal / 1522 kJ; 2,3 | a,b1,b3,h | Gebr. Hähnchenkeule in Soße, Gartengemüse, Spätzle 556 kcal / 2236 kJ 2,9 BE | a,b1,e,m | FEIERTAG | | FEIERTAG | | FEIERTAG | | FEIERTAG | | Erdbeer- kompott | |
| DO 01. 11. | Schlemmersoße mit Schinkenstreifen, Wellenbandnudeln, Rotkrautsalat 782 kcal / 3269 kJ; 2,3 | a,b1,e | Putenroster „Thür. Art“, Soße, Salzkartoffeln, Spitzkohlgemüse 448 kcal / 1873 kJ; 8 | a,b1,l,m | Spießbraten v. Schwein in Zwiebel-Senfsoße, Rotkohl, Stampfkartoffeln 531 kcal / 2217 kJ 3,6 BE | a,b1,l | Gemüsesuppe mit Kartof- feln und Fleischklößchen, Kirschkompott 331 kcal / 1384 kJ; 9 | b1,e,m | Spargelsalat mit Hähnchenbruststreifen und buntem Gemüse 287 kcal / 1200kJ; 2 | a,b1,e,l,l | Feine Pilzpfanne, Kartoffelpüree (hausg.), Rotkrautsalat 506 kcal / 2115 kJ | a,b1 | Milchreis, Zucker, Zimt, Zwetschgenröster 744 kcal / 3110 kJ | a | Fruchtmus „Schwarze Johannis- beere“ 1,3 | |
| FR 02. 11. | Bauernroulade (Hackfleisch), Soße, Salzkartoffeln, Karottenscheiben 526 kcal / 2199 kJ | a,b1,m | Eisbein (ausgelöst) auf Sauerkraut, Salzkartoffeln 747 kcal / 3122 kJ; 6 | b1,l,m | Gebackene Filetstücke vom Alaska-Seelachs, Gartengemüse und Kartoffelpüree 477 kcal / 1997 kJ 4,4 BE | a,b1,c,l | Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Pudding 538 kcal / 2249 kJ | a,b1,m | Salat „Mozzarellasticks“ (Gurke, Tomate, Paprika, China- kohl), Jogurt-Dressing, helles Baguette 557 kcal / 2328 kJ | a,b1,e,l | Seelachsroulade (natur) (MSC) mit Juliennegemüse gefüllt, Dillssoße Kartoffelpüree (hausg.) 460kcal / 1923 kJ | a,c | 3 braune Hefeknödel mit weißer Schokocreme gefüllt und heißen Kirschen 497 kcal / 2077 kJ | a,b1,e | Waldbeer- mousse | a,l |
| SA 03. 11. | Kohlrabi-Möhreintopf mit Schweinefleisch, Erdbeerkompott 300 kcal / 1254 kJ; 2 | b1,m | Zarte Putenroulade, Rosmarinkartoffeln, Broccoli 452 kcal / 1889 kJ | a,b1 | Schweinegulasch in dunk- ler Soße, Gemüse „Leipziger Allerlei“, Kartoffelklöße 362 kcal / 1521 kJ 3,6 BE | a,b1,e,m |  | | <h2>Unsere „Bachfee“ hat Urlaub!</h2> <p>Deshalb liefern wir am Freitag, dem 2. November 2018 keinen Kuchen aus.</p> <p>Vielen Dank für Ihr Verständnis! Das WaKoS-Team</p> | | FEIERTAG | | FEIERTAG | | Buttermilch- Mango- dessert | a |
| SO 04. 11. | Jägerschnitzel auf Mischgemüse, Kartoffelpüree (hausg.) 882 kcal / 3687 kJ; 2,6 | a,b1,e,l | Kalbsgulasch, Klöße, Erbsengemüse 587 kcal / 2454 kJ; 1,2,3 | a,b1,h | Thür. Schweinebraten in herzhafter Soße, Sauerkraut Kartoffelklöße 393 kcal / 1643 kJ 3,7 BE | a,e,l | | | | | | | | | Aprikosen- kompott | g |

| 45. KW | Menü 1 gelb | | Menü 2 rot | | Diabetiker- Menü | Menü 3 grün | Menü 4 hellblau | Menü 5 braun | Menü 6 violett | Menü 7 blau | Menü 8 Dessert | | | | | | |
|--------------|--|------------------------------|---|------------------------------|---|-------------------|---|------------------------------|---|-------------------|--|---|---|---|--------------------------------|-----------------|---|
| | normal 4,35 € | Seniorenmenü Mo-Fr 4,10 € | normal 4,85 € | kleines Menü Mo-Fr 4,55 € | 5,20 € (solange Vorrat reicht) | 4,15 € Eintopf | 4,60 € Kaltmenü/Salatmenü | 5,20 € Herzhaft & Beliebt | 4,90 € Schon probiert? oder Veget. | 4,10 € Süßmenü | 1,65 € | | | | | | |
| MO 05.11. | Gabelspagetti mit Soße „Bolognese“, Reibekäse, Jogurt 900 kcal / 3762 kJ | a,b1,e | Hähnchenbrustfilet (natur), Pfeffersoße, Kartoffelpüree (hausg.), Romanesco-gemüse-Mix 485 kcal / 2027 kJ | a,b1,e | 0 Klopse „Königsberger Art“ in Kapernsoße, Salzkartoffeln 477 kcal / 1995 kJ 3,7 BE | a,b1,e,m | Nudeleintopf mit Rindfleisch und Gemüse, Jogurt 393 kcal / 1643 kJ; 0 | a,b1,e | Fischfilet im Backteig (MSC), Remouladensoße, Frühling-Kartoffelsalat mit Jogurt und Gurke 705 kcal / 2947 kJ; 2,3 | a,b1,e,f,i,m | Vollkornspirelli mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kleine Salatschale „Bunt“ 812 kcal / 3394 kJ | 2 Dessertrollen gefüllt mit Apfel-Zimt, Vanillesoße 574 kcal / 2399 kJ | a,b1,e,f | Fruchtjogurt | a | | |
| DI 06.11. | Grilltaler auf Bayrisch Kraut, Kartoffelpüree (hausg.) 721 kcal / 3014 kJ; 3,4,8 | a,b1,i,m | Alaska-Seelachs im Backteig (MSC), Dill-Zitronen-Buttersoße, Reis, Rote-Bete-Salat 691 kcal / 2888 kJ; 2,4,9 | a,b1,c,e,l | 2 Scheiben Blutwurst auf Sauerkraut dazu Stampfkartoffeln 565 kcal/2353 kJ; 3,6 3,1 BE | a,b1,b3 | Porreeintopf mit Schweinefleisch, Pflaumenkompott 330 kcal / 1379 kJ | bt | Canarischer Salat (Eisbergs., Tomate, Gurke, Zwiebel, Tunfisch), Kräuter-Dressing 685 kcal / 2863 kJ | a,c,e,l | Pizza „Napoli“ (Salami, Champignons, Tomaten, Zwiebeln) 576 kcal / 2408 kJ; 2 | a,b1,l | Holl. Grießspeise, Pflaumenkompott 685 kcal / 2863 kJ | a,b1 | Birnenkompott | a | |
| MI 07.11. | Geflügel-Jägerschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Buntes Gemüse 502 kcal / 2098 kJ; 2,6 | a,b1,e | Geschmorte Rippchen, Sauerkraut, Salzkartoffeln 901 kcal / 3766 kJ | bt,i,m | 0 Hähnchenfilet in feiner Curry-Fruchtsoße mit Reis 477 kcal/1994 kJ 6,1 BE | a,i,m | Gräupcheneintopf mit Kasselerfleisch, Banane 451 kcal / 1885 kJ; 2,3,6 | b3 | Salat „Tropical Dream“ (Eisb.-salat, Chinakohl, Tomate, Gurke, Mangovierteil, Hähnchenbruststreifen, Mandelblättchen) Jogurt-Dressing 427 kcal / 1785 kJ | a,e,l,i,l,f,l | Wildlachs in Kräuter-Senfsoße, Salzkartoffeln, Weißkraut-Paprikasalat 456 kcal / 1906 kJ; 3,9 | c,h,i,m | 2 Kohlrabi-Kräuter-Medaillons, Sahnsoße, Reis, Banane 632 kcal / 2642 kJ | a,b1,e,m | Schokopudding mit Kokosraspeln | a | |
| DO 08.11. | Kochklops, Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Bunter Rohkostsalat 656 kcal / 2742 kJ; 3 | bt,b3,e,l | Sülze, Remouladensoße, Bratkartoffeln, Bunter Rohkostsalat 843 kcal / 3524 kJ; 2,3 | a,e,l | 0 Fischpfanne „Frisische Art“ vom Alaska-Seelachs mit Salzkartoffeln 350 kcal/1472 kJ 3,4 BE | a,b1,c,m | Kürbissuppe mit Creme-Fraiche, Kürbiskernbrötchen 450 kcal / 1881 kJ; 8 | a,b1,k,m | Salat „Pulled Turkey“ (fein mariniertes Putenfleisch auf Eisbergsalat, Gurke, Mais, Paprika, rote Zwiebeln), Dress. 303 kcal / 1267 kJ | a,b1,i,m | Riesen-Kohlroulade mit Soße, Salzkartoffeln, Apfelmus 612 kcal / 2558 kJ; 3 | bt,b3 | Spinatcremesuppe, 2 Eierkuchen, Zucker, Apfelmus 572 kcal / 2391 kJ; 3 | a,b1,e | Fruchtcocktail | a | |
| FR 09.11. | Hähnchenkeule, Geflüßsoße, Salzkartoffeln, Rotkohl 515 kcal / 2153 kJ | bt,i,l,m | Pikanter Topfbraten, Klöße, Dessert 688 kcal / 2876 kJ; 1,2,3,9 | a,b1,h,i,l,i,m | Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein, Zwiebel-Senfsoße, Wirsing, Salzkartoffeln 483 kcal/2017 kJ 3,1 BE | a,b1,e,l | Weißkrauteintopf mit Schweinefleisch, Dessert 331 kcal / 1384 kJ | a,b1,m | Chefsalat (Eisbergs., Möhre, Tomate, Ei, Gurke, Schinken, Käse) American-Dressing 523 kcal / 2186 kJ; 2,3 | a,e,l | Hackfleischpfanne mit rustikalem Gemüse (Kartoffeln, Aubergine, Zucchini, rote und gelbe Paprika), Kartoffelpüree (hausg.), Dessert 1204 kcal / 5033 kJ | a | Nudelaufauf mit Broccoli und Champignons 583 kcal / 2437 kJ | a,b1,b3,e,l | Quark-Jogurt-speise mit Honig | a | |
| SA 10.11. | Kartoffelsuppe „Thüringer Art“ mit Bockwurst, Waldfruchtpudding 695 kcal / 2905 kJ; 2,3,4,6 | a,m | Ratsherrengeschnetzeltes „Köstritzer Art“, Klöße, Waldfruchtpudding 625 kcal / 2613 kJ; 2,3,10 | a,b1,h,m | 0 Pan. Hähnchenkrüstchen mit buntem Gemüse „naturell“, Rahmkartoffeln 410 kcal/1717 kJ 3,2 BE | a,b1 | – Freitag, 9. November – hausgebackener Kuchen von der „Backfee“ aus Mückern | | | | | Rosa Kompott (Rhabarber und Erdbeeren) | a | | | | |
| SO 11.11. | Gedünstetes Fischfilet (MSC) in Kräutersoße, Kartoffelpüree (hausg.), Lauchgemüse 481 kcal / 2011 kJ; 2 | a,c | Kasselerroulade (gefüllt mit Sauerkraut), Soße, Semmelknödel 575 kcal / 2404 kJ; 2,3,6 | bt,b3,e | 0 Rheinischer Sauerbraten in Soße, Rotkohl und Kartoffelklöße 430 kcal / 1808 kJ 4,6 BE | a,b1,e,m | „Mini-Kuchenplatte“ 3 verschiedene Stück je 3,60 € | | | | | „Kleine Kuchenplatte“ 6 verschiedene Stück je 7,10 € | | „Große Kuchenplatte“ 22 Stück (8 verschiedene Sorten) je 24,50 € | | Pflaumenkompott | a |

Ihre Bestellung nehmen wir bis Mittwoch, 12.00 Uhr, der laufenden Woche entgegen. a,b,e,g