

Januar 2019



Bitte **Bestellungen abgeben** bis zum: **19. Dezember '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

Tel. 03 65 / 4 378 110

verkauf@wakos-gera.de

Berliner Straße 157 | 07546 Gera

Fax 03 65 / 4 378 132

www.wakos-gera.de

Name _____

Vorname _____

Schule _____

Klasse _____

Kunden-Nummer:

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

01. 01. - 04. 01.		Menü A	Menü B	Menü C	E	Allergene (siehe letzte Menüzeile)
Mo		Ein gesundes und glückliches neues Jahr wünscht das WaKoS-Team			/	
Di	01. 01.				/	
Mi	02. 01. FERIEN	Gabelspagetti mit Soße „Miracoli“, Reibekäse, Mandarinenkompott (3,5,a,b1,e)	Milchreis, Zucker, Zimt, Mandarinenkompott (veget.) X (3,a)	/	Vanille- milch	a
Do	03. 01. FERIEN	Hackbällchen (hausg.), Soße, Salzkartoffeln, Kaisergemüse (5,a,b1,b3,e,l,m)	Bandnudelsuppe mit Eierstich, Froop-Dessert „Kirsch-Banane“ (veget.) X (a,b1,e,m)	/	Bananen- milch	a
Fr	04. 01. FERIEN	Alaska-Seelachs in Krosspanade, Dillsoße, Reis X (a,b1,c)	2 gekochte Eier, Senfsoße, Salzkartoffeln, Pudding (veget.) X (3,9,a,e,h,l)	/	Schoko- milch	a
07. 01. - 11. 01.		Menü A	Menü B	Menü C	E	Inhaltsstoffe (letzte Menüzeile)
Mo	07. 01.	Würstelgulasch mit Hörnchennudeln, Jogurt (1,2,3,6,5,a,b1,e,i)	Buttergrießbrei, Zucker, Zimt, Fruchtcocktail (veget.) X (a,b1)	/	Erdbeer- milch	
Di	08. 01.	Buntes Hühner- geschnetzeltes mit Reis (a,b1,i,m)	Deftiger Bohneneintopf mit Hackfleisch, Quarkspeise (3,5,a,b1,m)	/	Vanille- milch	a
Mi	09. 01.	Königsberger Klops (hausg.), Salzkartoffeln, Frisches Obst (1,5,b1,b3,c,e,i,l,m)	Fischwürfel (MSC) in Kräuter- soße mit Gemüse, Salzkar- toffeln, Frisches Obst X (a,b1,c,m)	3 Eierkuchen mit Kirschen gefüllt, Vanillesoße (veget.) X (a,b1,e)	Schoko- milch	a
Do	10. 01.	Sahnegeschnetzeltes vom Schwein mit Gemüse, Kartoffelpüree (a,b1,m)	Gemüseintopf mit Geflügel- fleischklößchen, Rote Grütze mit Vanillesoße (a,b1,e,m)	Sesam-Karotten-Knusperstich, Petersilienssoße, Kartoffelpüree (veget.) X (a,b1,k,m)	Bananen- milch	a
Fr	11. 01.	Schweinebraten, Klöße, Gemüse „Leipziger Allerlei“ (2,3,b1,b3,h)	Rindfleischsuppe mit Kartoffeln und Gartengemüse, Schoko-Mousse (0,a,i,m)	Krautpfanne mit Salzkartoffeln, Schoko-Mousse (veget.) X (a,b1,i,l,m)	Erdbeer- milch	a

Änderungen vorbehalten!

	vom 01. 01.		bis 04. 01.	
	A	B	C	E
Mo	/	/	/	/
Di	/	/	/	/
Mi			/	
Do			/	
Fr			/	
Zutreffendes bitte ankreuzen!				
	vom 07. 01.		bis 11. 01.	
	A	B	C	E
Mo			/	
Di			/	
Mi				
Do				
Fr				
Zutreffendes bitte ankreuzen!				

	vom 14. 01.		bis 18. 01.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 21. 01.		bis 25. 01.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 28. 01.		bis 31. 01.	
	A	B	C	E
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr	/	/	/	/

Zutreffendes bitte ankreuzen!

14. 01. - 18. 01.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 14. 01.	Römerbraten in Tomatensoße, Spirelli, Froop-Dessert „Mango“ (2,3,6,5,a,b1,e,m)	Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Froop-Dessert „Mango“ (a,b1,m)	Milchreis „Vanille“, Zucker, Zimt, heiße Beeren, (veget.) X (a)	Vollmilch (natur) a
Di 15. 01.	Hähnchenschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Möhren-Pastinakengemüse (a,b1)	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Frisches Obst (b1)	Kräuterquark, Butter, Salzkartoffeln, Möhrensalat (hausg.) (veget.) X (a)	Bananenmilch a
Mi 16. 01.	Rindergulasch mit Makkaroni (0,b1,e)	Grillwurst, Soße, Salzkartoffeln, Bayrisch Kraut (2,3,4,6,5,b1,m)	Nudel-Gemüsesuppe, 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,b1,e)	Schokomilch a
Do 17. 01.	Kasselerfleisch, Soße, Salzkartoffeln, Bohnengemüse (2,3,6,5,a,b1,b3)	Gemüseintopf „Gärtnerin“ mit Schweinefleisch, Schokopudding (5,a,b1,m)	Gemüse-Knusperbagel, Sauce Hollandaise, Reis (veget.) X (1,2,a,b1,b3,c,e,i,l,m)	Erdbeermilch a
Fr 18. 01.	„Fischlis“ (Fischilet), Dill-Senfsoße, Kartoffelpüree, Bohnensalat (hausg.) X (3,9,a,b1,c,h,l)	Eierragout mit Salzkartoffeln, Bohnensalat (hausg.) (veget.) X (3,9,a,e,h,l)	Chicken-Wings, Nudel-Gemüse-Salat (Kaltmenü) (2,9,b1,e,l)	Vanillemilch a

21. 01. - 25. 01.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 21. 01.	Putengulasch, Gemüsereis, Bunter Rohkostsalat (3,b1,i)	Linseneintopf mit Wiener Würstchen, Dessert (2,3,4,6,5,a,b1,l,m)	GefüllteTortellini, Tomaten-Fruchtsoße, Bunter Rohkostsalat (veget.) X (3,b1,e)	Bananenmilch a
Di 22. 01.	Hausmacher Boulette auf Kohlrabi-Möhrengemüse, Kartoffelpüree (5,a,b1,b3,e,l,m)	Tomatenreissuppe mit Hähnchenbruststreifen, Apfelmus (3,b1,i)	Hefeknödel mit Kirschen gefüllt, Vanillesoße (veget.) X (a,b1)	Vollmilch (natur) a
Mi 23. 01.	Schweineschnitzel, Soße Salzkartoffeln, Erbsengemüse (5,a,b1,e,m)	Grüner Bohneneintopf mit Schweinefleisch, Jogurt (5,a,b1)	Gemüsepfanne, Reis, Gurkensalat (hausg.) (veget.) X (a,b1,b3,e,l)	Schokomilch a
Do 24. 01.	Schinkenstreifen in Tomatensoße, Radiatornudeln, Frisches Obst (2,3,5,a,b1,e,m)	Marinierter Hering, Salzkartoffeln, Frisches Obst X (2,4,9,a,c,e,l)	Blumenkohl-Käse-Knusperstern, Käse-Sahnesoße, Kartoffelpüree (veget.) X (a,b1,e,m)	Vanillemilch a
Fr 25. 01.	Tiegelwurst, Salzkartoffeln, Sauerkraut (2,3,5,a,b1,l,m)	Putenroster, Geflügelsoße, Salzkartoffeln, Mischgemüse (a,b1)	Kohlrabicremesuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b1,e)	Bananenmilch a

28. 01. - 31. 01.	Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo 28. 01.	Gabelspagetti mit Soße „Bolognese“, Reibekäse, Jogurt (5,a,b1,e)	Nudeleintopf mit Hühnerfleisch, Jogurt (a,b1,e,m)	Kohlrabi-Medaillons, Kräutersoße, Kartoffelpüree (veget.) X (a,b1,e,m)	Schokomilch a
Di 29. 01.	Fischilet im Backteig (MSC), Sahne-Gemüsesoße, Reis, Rote Bete-Salat X (9,a,b1,c,l)	Kartoffelsuppe „Thüringer Art“ mit Wiener Würstchen, Pflaumenkompott (2,3,4,6,5,l,m)	Holl. Grießspeise, Zucker, Zimt, Pflaumenkompott (veget.) X (a,b1)	Erdbeermilch a
Mi 30. 01.	Geflügel-Jägerschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Buntes Gemüse (2,6,a,b1,e)	Gräupcheneintopf mit Rauchfleisch, Apfelmus (2,3,6,5,b3)	Spinatcremesuppe, 2 Eierkuchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b1,e)	Vanillemilch a
Do 31. 01.	Kochklops (hausg.), Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Rotkrautsalat (5,b1,b3,e,l)	Erbseneintopf mit Bockwurstwürfeln, Quarkspeise (1,2,3,6,5,a,b1,m)	Bunte Nudeln, Tomaten-Kräutersoße, Rotkrautsalat (veget.) X (b1,e,m)	Vollmilch (natur) a
Fr	/	/	/	/