

März 2019

Bitte **Bestellungen abgeben** bis zum: **21. Februar '19**

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:

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

01.03. - 01.03.	Menü A	Menü B	Menü C	E	Allergene (siehe letzte Menüzeile)
Mo	ACHTUNG! ACHTUNG!				
Di	<i>Annahmeschluss für Bestellungen für den jeweils folgenden Montag ist ab 29.03.2019 nur noch bis freitags 12.00 Uhr möglich!!!</i>				
Mi	!				
Do	!				
Fr 01.03.	Buntes Hühner- geschnetztes mit Reis, Dessert (a,b1,i,m)	Grüner Bohneneintopf mit Schweinefleisch, Dessert (a,b1)	/	Vanille- milch 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

04.03. - 08.03.	Menü A	Menü B	Menü C	E	Inhaltsstoffe (letzte Menüzeile)
Mo 04.03.	Tomatensauce mit Fleisch- klößchen, Bunte Nudeln, Jogurt (5,a,b1,e)	Holl. Grießspeise, Zucker, Zimt, Mandarinenkompott (veget.) X (3,a,b1)	/	Erdbeer- milch a	1 Farbstoff 2 Konservierungsstoff 3 Antioxydationsmittel 4 Geschmacksverstärker 5 geschwefelt 6 Nitritpökelsalz 7 gewachst 8 Phosphat 9 Süßungsmittel
Di 05.03.	Röstischnitzel (Schweinelachs m. Kartoffel-Zwiebelpanade) auf Fingermöhren, Kartoffel- püree (hausg.) (3,a,b1)	Reiseintopf mit Hühnerfleisch, Pfannkuchen (a,b1,e,m)	/	Schoko- milch a	0 Rindfleisch 5 Schweinefleisch
Mi 06.03.	Königsberger Klops (hausg.), Salzkartoffeln, Gurkensalat (hausg.) (1,5b1,b3,c,e,i,l,m)	Erbseintopf mit Geflügelwienener, Quarkspeise (3,a,b1,m)	Hefeknödel mit Kirschen gefüllt, Vanillesoße (veget.) X (a,b1)	Bananen- milch a	
Do 07.03.	Hähnchenkeule, Geflügelsoße, Salzkartoffeln, Rotkohl (b1,l,m)	Gemüseintopf „Gärtnerin“ mit Schweinefleisch, Rote Grütze mit Vanillesoße (5,a,b1,m)	„Gemüse-Curry“ (Tomaten, Blumenkohl, Paprika, Mais, Bohnen), Kartoffelpüree (hausg.), Rote Grütze m. Vanillesoße (veget.) X (3,a,l)	Vanille- milch a	
Fr 08.03.	Ged. Fischfilet (MSC), Kräuter-Gemüesoße, Kartoffelpüree (hausg.) X (2,a,b1,c,m)	Gyros vom Schwein, Reis, Weißkraut-Möhrensalat (2,5,,b1)	Kohlrabi-Kräuter-Medaillon, Sahnesoße, Reis, Weißkraut- Möhrensalat (veget.) X (2,8,a,b1,e,m)	Erdbeer- milch a	

Änderungen vorbehalten!

	vom 01.03.		bis 01.03.	
	A	B	C	E
Mo	/	/	/	/
Di	/	/	/	/
Mi	/	/	/	/
Do	/	/	/	/
Fr			/	

Zutreffendes bitte ankreuzen!

	vom 04.03.		bis 08.03.	
	A	B	C	E
Mo			/	
Di			/	
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 11. 03.		bis 15. 03.		
A	B	C	E	
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 18. 03.		bis 22. 03.		
A	B	C	E	
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 25. 03.		bis 29. 03.		
A	B	C	E	
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Zutreffendes bitte ankreuzen!

11. 03. - 15. 03.		Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo	11. 03.	Hühnerfrikassee mit Reis „Kunterbunt“, Pudding (1,2,a,b1,c,i,m)	Kartoffelsuppe „Thüringer Art“ mit Wiener Würstchen, Pudding (2,3,4,6,5,a,l,m)	Milchreis, Zucker, Zimt, Kirschkompott (veget.) X (9,a)	Bananenmilch a
Di	12. 03.	Kasselerfleisch in milder Meerrettichsoße, Salzkartoffeln, Rotkraut-Apfelsalat (hausg.) (2,3,6,9,5,a,b1,b3,h,l,m)	Fisch-Nuggets, Zitronen-Buttersoße, Salzkartoffeln, Rotkraut-Apfelsalat (hausg.) X (2,4,a,b1,c,e)	Radiatorennudeln mit Tomatensoße, Frisches Obst (veget.) X (b1,e,m)	Vanillemilch a
Mi	13. 03.	Roster auf Sauerkraut, Kartoffelpüree (hausg.) (3,5,a,b1,l,m)	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Apfelmus (3,b1)	Kohlrabicremesuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b1,e)	Schokomilch a
Do	14. 03.	Hackbraten (hausg.), Soße, Salzkartoffeln, Bohnengemüse (5,a,b1,b3,e,l,m)	Nudeleintopf mit Hühnerfleisch, Schoko-Mousse (a,b1,e,m)	Spinat-Karotten-Rösti, Frischkäse-Spinatsoße, Kartoffelpüree (hausg.) (veget.) X (a,b1,e,m)	Erdbeermilch a
Fr	15. 03.	Hähnchenschnitzel „Wiener Art“, Salzkartoffeln, Blumenkohl in holl. Soße (a,b1,b3,e,l,m)	Sächsischer Gräupcheneintopf mit Rindfleisch, Dessert (0,a,b3)	Bauernroulade (Hackfleisch), Soße, Salzkartoffeln, Kohlrabigemüse (5,a,b1,m)	Bananenmilch a

18. 03. - 22. 03.		Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo	18. 03.	Putenjagdwurst in Tomatensoße, Makkaroni, Jogurt (2,3,a,b1,e,l,m)	Weißkrauteintopf mit Schweinefleisch, Jogurt (a,b1,m)	Blumenkohl-Käse-Knuspferstern, Käse-Sahne-Soße, Reis (veget.) X (a,b1,e,m)	Vanillemilch a
Di	19. 03.	Schweineschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Erbsengemüse (a,b1,e,m)	Bunter Kartoffel-Gemüseintopf, Pudding-Butterkeks (veget.) X (a,b1,m)	Tomatensuppe, 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,b1,e,m)	Schokomilch a
Mi	20. 03.	Hausmacher Boulette, Soße, Salzkartoffeln, Frühlingsgemüse (5,a,b1,b3,e,l,m)	Bunte Frühlingsuppe mit Hühnerfleisch, Frisches Obst (b1,m)	„Frühlings-Burger“ (Mehrkornbrot, Geflügellyoner, Käse, Salat, Gurke, Dip) (Kaltmenü) (1,2,3,8,a,b1,b2,b3,b4,d,e,k,l)	Vollmilch (natur) a
Do	21. 03.	Putengeschnetzeltes mit Gemüse, Reis (a,b1,m)	Meeresfiguren, Senfsoße, Kartoffelpüree (hausg.) (3,9,a,b1,c,e,i,h,l)	Buttergrießbrei, Zucker, Zimt, Pflaumenkompott (veget.) X (a,b1)	Erdbeermilch a
Fr	22. 03.	Rührei, Rahmspinat, Salzkartoffeln (veget.) X (a,b1,b3,e,l,m)	Deftiger Bohneneintopf mit Hackfleisch, Quarkspeise (5,a,b1,m)	Ungarischer Gulasch, Spirelli (0,b1,e,i)	Bananenmilch a

25. 03. - 29. 03.		Menü A	Menü B	Menü C	E
Mo	25. 03.	Gabelspagetti mit Soße „Miracoli“, Reibekäse, Jogurt (5,a,b1,e)	Möhrencremesuppe mit Hähnchenbruststreifen, Jogurt (a,i)	Milchreis „Vanille“ mit heißen Beeren, Zucker, Zimt, (veget.) X (a)	Schokomilch a
Di	26. 03.	Geflügel-Jägerschnitzel, Soße, Salzkartoffeln, Möhren-Pastinakengemüse (2,6,a,b1,e)	Linseneintopf mit Kasselerfleisch, Froop-Dessert „Mango“ (2,3,6,5,a,b1,m)	Frühlingsquark, Butter, Salzkartoffeln, Drink „Sonnenaufgang“ (veget.) X (2,a,i)	Erdbeermilch a
Mi	27. 03.	Gefüllte Paprikaschote, Soße, Salzkartoffeln (5,b1,m)	2 gekochte Eier, Senfsoße, Salzkartoffeln, Bohnensalat (hausg.) (veget.) X (3,9,e,h,l)	„Seemannsbaguette“ (Fischfilet im Backteig (MSC), Salat, Gurke, Dip im Baguettebrötchen), Dessert (Kaltmenü) X (2,a,b1,c,e,i)	Vanillemilch a
Do	28. 03.	Hackbällchen (hausg.), Soße, Salzkartoffeln, Mischgemüse (5,a,b1,b3,e,l,m)	Bandnudelsuppe mit Eierstich, Quarkspeise (veget.) X (3,a,b1,e,m)	Hähnchenbruststreifen auf Chinagemüse (Weißkraut, Karotten, Paprika, Sojabohnen, Pilze), Reis (3,i,i)	Bananenmilch a
Fr	29. 03.	Alaska-Seelachs in Krosspanade, Dillsoße, Reis, Pudding X (a,b1,c)	Gemüseintopf mit Geflügelfleischklößchen, Pudding (a,b1,e,m)	Spinatcremesuppe, 2 Eierkuchen, Zucker, Apfelmus (veget.) X (3,a,b1,e)	Schokomilch a