

Änderungen vorbehalten!

Bitte Bestellung abgeben bis zum
19. Januar '12



Gekennzeichnete Menüs mit 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 oder süßes Hauptgericht).

Internet-Bestellung unter
www.wakos-gera.de

(Abgabe per Fax, Post, Terminal, Essensausgabestelle oder persönlich)



Februar 2012

WaKos GmbH & Co. KG
Berliner Str. 157 | 07546 Gera
Telefon 03 65 / 4 37 81 -10
Telefax 03 65 / 4 37 81 -32
verkauf@wakos-gera.de

Name: _____
Vorname: _____
Schule: _____
Klasse: _____

Kd.-Nr.

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

Inhaltsstoffe [letzte Menüzelle] 1) mit Farbstoff; 2) mit Konservierungsstoff; 3) mit Antioxydationsmittel; 4) mit Geschmacksverstärker; 5) geschwefelt; 6) Nitritpökelsalz; 7) gewachst; 8) mit Phosphat; 9) mit Süßungsmittel; 0) Rindfleisch; ea) energiearmes Getränk

						Zutreffendes bitte ankreuzen!					
01. 02. - 03. 02.		Menü A	Menü B	Menü C	E	F	vom 01. 02.		bis 03. 02.		
							A	B	C	E	F
Mo		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Di		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Mi	01. 02.	Putengeschnetzeltes mit Karotten, Gabelspagetti, Frisches Obst	Kartoffelsuppe „Thüringer Art“ mit Wiener Würstchen <small>2,3,4,6,9</small>	/	Erdbeermilch	Jogurt			/		
Do	02. 02.	Hähnchengokkelchen auf Kohlrabi-Möhrengemüse, Kartoffelpüree	Weißer Bohneneintopf mit Kasselerfleisch, Fruchtcocktail <small>6</small>	Milchreis „Vanille“, Zucker, Zimt, Fruchtcocktail	Vanillemilch	Pudding					
Fr	03. 02.	Tiegelwurst, Salzkartoffeln, Sauerkraut <small>5</small>	Tomatenreissuppe mit Fleischklößchen, Frisches Obst	Paniertes Fischfilet, Kartoffelpüree, Kräuter-Senfsoße	Schokomilch	Karottensalat					

						Zutreffendes bitte ankreuzen!					
06. 02. - 10. 02.		Menü A	Menü B	Menü C	E	F	vom 06. 02.		bis 10. 02.		
							A	B	C	E	F
Mo	06. 02. Ferien	Gabelspagetti, Soße „Miracoli“, Reibekäse <small>5</small>	Grüner Bohneneintopf mit Schweinefleisch, Brot, Frisches Obst	/	Vollmilch (natur)	Vanillepudding			/		
Di	07. 02. Ferien	Hühnerfrikassee, Reis, Boccologemüse	Festtagssuppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus <small>3</small>	/	Vanillemilch	Fruchtjogurt			/		
Mi	08. 02. Ferien	Roster auf Bayrisch Kraut, Kartoffelpüree <small>5</small>	Hähnchenbrustfilet (natur) auf grünen Spirelli, pikante Karotten-Tomatensoße	/	Bananenmilch	Dessert			/		
Do	09. 02. Ferien	Königsberger Klops, Salzkartoffeln, Bunter Rohkostsalat <small>5</small>	Thüringer Gartensuppe, Mehrkornbrötchen (vegetarisch)	/	Erdbeermilch	Orangensaft			/		
Fr	10. 02. Ferien	Schellfischfilet in Cornflakespanade, Sahne-Gemüsesoße, Salzkartoffeln	Nudeleintopf mit Jagdwurstwürfeln, Brot, Quarkspeise <small>1,2,3,5</small>	/	Schokomilch	Frisches Obst			/		

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 13. 02.						bis 17. 02.						13. 02. - 17. 02.							
A		B		C		E		F		Menü A		Menü B		Menü C		E		F	
Mo						Mo	13. 02.	Tortellini mit Fleischfüllung, Tomatensoße, Frisches Obst		Reiseintopf mit Hühnerfleisch, frische Petersilie, Brot, frisches Obst		Blumenkohl-Knusperstern mit Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, frische Petersilie (veget.)		Bananenmilch		Jogurt mit Müsli			
Di						Di	14. 02.	Hackbällchen, Soße, Salzkartoffeln, Frühlingsgemüse		„Fitness-Burger“ (1 Mehrkornbrot, Aufschnitt, Salat, Gurke, Dip) - Kaltmenü		Gemüse-Hackfleisch-Pfanne mit Vollkornreis, Dessert		Vanillemilch		Frischer Obstsalat			
Mi						Mi	15. 02.	Jägerschnitzel, Kartoffelpüree, Karottenscheiben		Krautroulade, Soße, Salzkartoffeln		Makkaroni mit Würstelgulasch, Vanillepudding		Schokomilch		Drink Fruchtcocktail			
Do						Do	16. 02.	Gedünstetes Fischfilet in Senfsoße, Kartoffelpüree		Kartoffelsuppe „Thüringer Art“ mit Geflügelwürstchen		Tomatensuppe, 2 Kartoffelpuffer, Zucker, Apfelmus		Vollmilch (natur)		Gurkensalat			
Fr						Fr	17. 02.	Geflügelburger auf Blumenkohl-Erbsengemüse in heller Soße, Salzkartoffeln		Möhreneintopf mit Schweinefleisch, frische Petersilie, Vollkornbaguette		Schweinebraten, Salzkartoffeln, Bohnengemüse		Erdbeermilch		Schokopudding			

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 20. 02.						bis 24. 02.						20. 02. - 24. 02.							
A		B		C		E		F		Menü A		Menü B		Menü C		E		F	
Mo						Mo	20. 02.	Schweinegulasch, Gabelspagetti, Frisches Obst		„Seeräubereintopf“ (Fischwürfel, Gemüse und Kartoffeln), Weißbrot		Milchreis mit heißen Kirschen, Zucker, Zimt		Schokomilch		Jogurt			
Di						Di	21. 02.	Hausmacher Boulette, Spinat, Salzkartoffeln		Kasselerfleisch in Meerrettichsoße, Klöße		Hefeknödel mit Heidelbeeren		Bananenmilch		Erdbeerkompott			
Mi						Mi	22. 02.	Geflügel-Käse-Nuggets auf Blumenkohl, Kartoffelpüree		Gemüseeeintopf „Gärtnerin“ mit Schweinefleisch, Pudding		Kräuterquark, Butter, Salzkartoffeln, Gurkensalat		Vollmilch (natur)		Grüner Eistee			
Do						Do	23. 02.	Szegediner Gulasch, Semmelknödel		Hähnchenbrustfilet (natur) in Tomatensoße, Reis		„Fußballburger“ (Geflügelauflschnitt, Käse, Salat, Gurke, Dip im Fußballbrötchen)		Erdbeermilch		Rote Grütze mit Vanillesoße			
Fr						Fr	24. 02.	2 gekochte Eier in Senfsoße, Salzkartoffeln, Rotkrautsalat		Nudel-Gemüse-Suppe, 2 Quarkkeulchen, Zucker, Apfelmus		Linseneintopf mit Kasselerfleisch, Apfelmus		Vanillemilch		Frisches Obst			

Zutreffendes bitte ankreuzen!

vom 27. 02.						bis 29. 02.						27. 02. - 29. 02.							
A		B		C		E		F		Menü A		Menü B		Menü C		E		F	
Mo						Mo	27. 02.	Jagdwurst in Tomatensoße, Vollkornnudeln, Frisches Obst		Gemüsestäbchen, Petersiliensauce, Reis, Frisches Obst		Thüringer Gartensuppe mit Fleischklößchen, Sesambaguette		Bananenmilch		Jogurt mit Cornflakes			
Di						Di	28. 02.	Putengulasch, gedünstetes Kaisergemüse, Salzkartoffeln		Hähnchenburger (Hähnchenschnitzel, Ei, Salat, Gurke, Dip im Kürbiskernbrötchen)		Möhrencremesuppe mit frischer Petersilie, Kürbiskernbrötchen		Schokomilch		Vanille-Kirschquark			
Mi						Mi	29. 02.	Wiener Hackbraten in Rahmsoße, Salzkartoffeln, Rotkraut		7-Kräuter-Cremesuppe, 2 Eierkuchen, Zucker, Fruchtmus		Grüppcheneintopf mit Rauchfleisch, Fruchtmus		Vanillemilch		Frisches Obst			
Do	/	/	/	/	/	Do		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
Fr	/	/	/	/	/	Fr		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		

Zutreffendes bitte ankreuzen!