

Kundennummer:

Name:

Tour:

Menüplan - Juli

Am Samstag & Sonntag kostet das Menü 8,50 € und an Feiertagen 11,00 €

Für einzelne Liefergebiete (Brinckmansdorf, Kassebohm, Gehlsdorf, Toitenwinkel, Dierkow, Krummendorf, Elmenhorst, Diedrichshagen) gilt zusätzlich eine Transportzulage

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €	Salat der Woche ab 7,50 €	Nachtisch 1,00 €
Di.1.7.	 Schweinebraten ^(a1,i,j) mit Rahmsauerkraut ^(d1,g) und Salzkartoffeln	 Eingelegter Brathering ^(a1,j,d) mit warmem Zwiebel-Lauchsalat, Hausfrauensoße ^(c,g) und Bratkartoffeln ^(2,3,9,s)	"Italo Mix" Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Hähnchenstreifen dazu geriebener Mozzarella ^(g) und American Dressing ^(g,c)	Fruchtjoghurt ^(ls)
Mi.2.7.	 Grießbrei ^(g,a1) mit Erdbeer Kompott	 Gebratenes Dorschfilet ^(a1,d) mit Schmorgurkengemüse und Salzkartoffeln ^(a1,g,j)		Rote Grütze mit Sahne ^(1,g)
Do.3.7.	 Putenrollbraten mit Paprika-Mangoldrahm ^(a1,g) und Kartoffeln	 Spinat-Gorgonzola-Pasta ^(a1,g) mit Datteln und Schleifennudeln ^(a1,c)		Gebäck ^(a,d)
Fr.4.7.	 Eierragout ^(a1,j,g,c) mit Leipziger Allerei und Salzkartoffeln	 Wildschweinsülze ^(i,s) mit Pflaumendip ^(a1) und Kartoffel-Waldpilzpüree ^(ls)		Fruchtjoghurt ^(g)
Sa.5.7.	 Rinderroulade ^(j) Rouladensoße ^(a1,j,2,3,9,s) Brechbohnen, Salzkartoffeln	 Schlemmerfilet Italo ^(d,g) mit Ratatouille ^(a1) und Vollkornnudeln ^(a1,a2)		Quarkdessert ^(g)
So.6.7.	 Lachsragout ^(a1,g,h,d) in Zitronen-Hummersoße, mit Mais, Möhren und Reis	 Mecklenburger Rippenbraten mit Pflaumensoße Möhren und Salzkartoffeln		Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Mo.7.7.	 Fruchtige Tomatensoße ^(a1) mit Vollkornnudeln ^(a1,a2) gerieben Gouda ^(g)	 Gedünstetes Schollenfilet ^(d) Tomaten-Pfefferrahmsoße ^{(a1,g)(Pikant)} Kartoffel-Gemüseepüree ^(g)	"Vollwert Salat" Weißkraut, Rotkraut, Möhrensalat, Apfel, Rosinen, Nüsse ^(h1-4) , Vollkornbrot ^(a1,a2) , Thousand Island Dressing ^(g,c)	Gebäck ^(a,d)
Di.8.7.	 Putensteak Natur mit Letcho und Reis	 Pellkartoffeln mit Kräuterquark ^(g) und Pfannengemüse (Zucchini, Paprika, Möhre)		Joghurt ^(g)
Mi.9.7.	 Rührei ^(c,g) mit Rahmspinat ^(a1,g) und Kartoffelpüree ^(g)	 Jägerschnitzel mit Mischgemüse ^(a1,g) und Salzkartoffeln		"Panna cotta" ^(g)
Do.10.7.	 Wildschweingulasch ^(a1,i,AL) Preiselbeeren und Maronen, dazu Kartoffelklöße ⁽⁵⁾	 Gedünstetes Seelachsfilet ^(d) mit Senf-Mangosoße ^(a1,g,i) Erbsen ^(g) und Reis		Zitronenmousse ^(g)
Fr.11.7.	 Hummersuppe ^(a1,b,d,g,i) mit Fisch und Shrimps Wurzelgemüse, Vollkornbrot ^(a1,a2)	 Hackbraten ^(a1,c,j) mit Tomaten-Paprikasoße Kartoffelpüree ^(g)		Joghurt ^(ls)
Sa.12.7.	 Schweinegeschnetzeltes ^(a1,g,AL) Züricher Art mit Champignons, Zwiebeln und Vollkornreis	 Vegetarisches Schnitzel ^(a1,a4,g,c) Spargel in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln	"Fitnessteller" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Hähnchenstreifen, und Frenhdressing ^(c,g)	Schokopudding mit Sahne ^(g)
So.13.7.	 Pangasius-Fischroulade ^(a1,d,f) Brokkolicremefüllung Paprikasoße ^(a1) , Kartoffeln	 Kalbsrahmgulasch ^(a1,g) mit Kapern Spätzle ^(a1,c)		Quarkspeise ^(ls)
Mo.14.7.	 Vegetarisches Linsencurry ^(a1) mit Möhren, Brokkoli Limette und Koriander dazu Reis	 Kaninchenkeule Rosmarinsoße ^(a1,g) , Champignons Kartoffeln		Fruchtjoghurt ^(ls)
Di.15.7.	 Hähnchenbrust Natur Kräuterrahmsoße ^(a1,g) bunte Möhren ^(g) und Salzkartoffeln	 Fischrikadelle ^(a1,c,d) Dillsoße ^(a1,g) Reis Gurkensalat		Gebäck ^(a,g)

Tag	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtsch 1,00 €
Mi.16.7.	 Gefüllte Zucchini ^(a1,g,c) mit Tomaten-Kräutersoße ^(a1) und Kartoffel-Selleriepüree ^(g)	 Gefüllte Paprikaschote ^(a1,c) mit Paprika Soße ^(a1,g) und Salzkartoffeln	"Fitnessteller" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Hähnchenstreifen und Frenchedressing ^(c,g)	Pudding Waldmeister ⁽¹⁾ mit Vanillesoße ^(g)
Do.17.7.	 Gebackenes Schweinefilet ^(s) Pfefferrahmsauce ^(a1,g) Brechbohnen ^(g) und Spätzle ^(a1,c)	 Kaiserschmarrn ^(a1,c) mit Vanillesoße ^(g,1)		Fruchtsaftgetränk
Fr.18.7.	 Gedünsteter Seelachs ^(d) Zitronen-Hummersoße ^(a1,g,h) Möhrenrohkost und Salzkartoffeln	 Bratwurst ^(2,3,9s) Kohlrabi-Möhren in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln		Joghurtdessert ^(g)
Sa.19.7.	 Wurstgulasch ^(2,3,9,s,a1,j) mit Paprika, Zwiebeln und Vollkornnudeln ^(a1,a2)	 Schlemmerfilet Bordelaise ^(a1,g,d) Estragonsoße ^(a1,g) Buttererbsen ^(s) , Kartoffeln		Kuchenriegel ^(a1,c,g)
So.20.7.	 Blumenkohl- Medallion ^(a1,g,c) Brokkoli in Hollandaiserahm ^(a1,g,c) Salzkartoffeln	 Königsberger Klopse ^(a1,s) in Kapernsoße ^(a1,g,s) mit Salzkartoffeln und Rote Bete ^(s)		Quarkdessert ^(g)
Mo.21.7.	 Vegetarische Paprikaschote ^(a1,i,j) Ratatouilliegemüse ^(a1) Weichweizen Ebly ^(a1)	 Hähnchenschnitzel ^(a1) Porree in Rahm ^(a1,g,i) Salzkartoffeln	"Salat Hawaii" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Ananas, Kochschinken ^(2,3,9) und American Dressing ^(c,g)	Joghurt ^(g)
Di.22.7.	 Schweinenackenbraten ^(i,j,Al) Bratensoße ^(a1,i,j,Al) , Speckbohnen ^(2,3,9,s) und Kartoffelklöße ^(s)	 Kartoffelpuffer ^(c,a1) mit Apfelmus ⁽³⁾		Waffel ^(a1,c,g)
Mi.23.7.	 2 Matjesfilets ^(d,AL,2) mit Kräuterremoulade ^(c,g,9) und Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree ^(g)	 Geflügelleber ^(a1) Apfel und Zwiebelschmelz ^(g) Kartoffelpüree ^(g)		Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)
Do.24.7.	 Hühnereintopf ⁽ⁱ⁾ mit Suppengemüse und Parboiled Reis	 Gebratene Buttermakrele ^(a1,d) Petersiliensoße ^(a1,g,i) Salzkartoffeln, Gurkensalat		Ochsenaugen ^(a,d)
Fr.25.7.	 Gekochte Eier ^(c) in Senfsoße ^(a1,c,j) , mit Salzkartoffeln und Rote Bete ^(s)	 Rinderstreifenragout ^(a1,g) in Meerrettichsoße, mit Paprika und Salzkartoffeln		Quarkspeise ^(g)
Sa.26.7.	 Eisbeinfleisch (kalt) mit Kartoffelsalat ^(c,i) und Rotkraut	 Gemüse Frikadelle ^(c,a2,i) mit dicken Bohnen in Rahm ^(a1,g) und Salzkartoffeln		Pudding Caramel ^(g)
So.27.7.	 Lachs Würfel ^(d) in Honig-Senfsoße ^(a1,j,g) mit Brokkoli und Kartoffelpüree ^(g)	 Kalbsgeschnetzeltes ^(a1,g) in Käsesoße mit Kaisergemüse ^(g) und Salzkartoffeln		Milchreis ^(g)
Mo.28.7.	 Bunter Gemüseeintopf ⁽ⁱ⁾ mit Perlgrauen ^(a3)	 Hähnchenkeule Erbsen und Möhren in Rahm ^(a1,g) Kartoffeln	"Griechischer Salat" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Weißkraut, Peperoni, Oliven, gewürfeltem Weichkäse ^(g) und Thousand Island Dressing ^(c,g)	Milchmix- getränk ^(g)
Di.29.7.	 Putengyros mit Tsaziki ^(g) Vollkornreis und Rotkrautsalat	 Schlemmerfilet Brokkoli ^(a1,g,d) mit Blumenkohl-Brokkolisauce ^(a1,g) und Kartoffel-Süßkartoffelpüree ^(g)		Fruchtjoghurt ^(g)
Mi.30.7.	 Milchreis ^(g) mit Kirsch Grütze ⁽¹⁾	 Hackschmorkohl ^(a1,s) mit Salzkartoffeln		Vanillepudding Sahne ^(g)
Do.31.7.	 Lammgeschnetzeltes ^(a1,f,g) in Knoblauch-Honigsoße mit Zwiebeln und Reis	 Rührei ^(c,g) mit Porree in Rahm ^(a1,g) und Salzkartoffeln		Schokoladen- pudding ^(g)

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff; 2 = mit Konservierungsstoff / konserviert; 3 = mit Antioxidationsmittel; 4 = mit Geschmacksverstärker; 5 = geschwefelt; 6 = geschwärzt; 7 = gewachst; 8 = mit Süßungsmittel(n); 9 = mit Phosphat; S = mit Schweinefleisch; Z = zum Teil fein zerkleinert; V = Veg. Zubereitung; AL = kann Reste von Alkohol enthalten

Stoffe o. Erzeugnisse die Allergien o. Unverträglichkeiten auslösen können, gemäß LMIV Anhang II

a = Gluten; a1 = Weizen; a2 = Roggen; a3 = Gerste; a4 = Hafer; a5 = Dinkel; b = Krebstiere/-erzeugnisse; c = Eier/-erzeugnisse; d = Fische/-erzeugnisse; e = Erdnüsse/-erzeugnisse; f = Sojabohnen/-erzeugnisse; g = Milch/-erzeugnisse (einschließlich Laktose); h = Schotenfrüchte/-erzeugnisse; h1 = Mandeln; h2 = Haselnüsse; h3 = Walnüsse; h4 = Cashewnüsse; h5 = Pecannüsse; h6 = Paranüsse; h7 = Pistazien; h8 = Macadamianüsse i = Sellerie/-erzeugnisse; j = Senf/-erzeugnisse; k = Sesam/-erzeugnisse; l = Schwefeldioxid/Sulfite; m = Lupinen/-erzeugnisse; n = Weichtiere/-erzeugnisse

Das Küchenteam wünscht Ihnen einen guten Appetit! Änderungen vorbehalten!

Änderungen zum Speiseplan unter Tel.: 0381/24279720, FAX: 0381/242799700, E-Mail: ear@drk-rostock.de:

Veränderungen immer 1 Tag im voraus, für Montag bis Freitag bis 14.00 Uhr

Für Sa./So. und vor Feiertagen bis 13.00 Uhr

An Wochenenden und Feiertagen ist das Büro nicht besetzt



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Bestellformular Juli 25 – Rückgabe bitte bis 15. Juni 25

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

DRK Kreisverband Rostock e. V., Trelleborger Str. 11, 18107 Rostock

Tour:

**Vorname, Name
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort**

Kunden-Nr.:

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtsch
Di. 1.7.				
Mi. 2.7.				
Do. 3.7.				
Fr. 4.7.				
Sa. 5.7.				
So. 6.7.				
Mo. 7.7.				
Di. 8.7.				
Mi. 9.7.				
Do. 10.7.				
Fr. 11.7.				
Sa. 12.7.				
So. 13.7.				
Mo. 14.7.				
Di. 15.7.				

Kunden-Nr.:

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtisch
Mi. 16.7.				
Do. 17.7.				
Fr. 18.7.				
Sa. 19.7.				
So. 20.7.				
Mo. 21.7.				
Di. 22.7.				
Mi. 23.7.				
Do. 24.7.				
Fr. 25.7.				
Sa. 26.7.				
So. 27.7.				
Mo. 28.7.				
Di. 29.7.				
Mi. 30.7.				
Do. 31.7.				

Gerne können Sie unseren Fahrern das ausgefüllte Bestellformular übergeben.

DRK Kreisverband Rostock e.V.
Bürgerservice
Trelleborger Str.11
18107 Rostock

E-Mail: ear@drk-rostock.de
FAX: 0381/242799700
Online: www.bestellung-drk-rostock.de
App: EAR-Rostock