

Kundennummer:
Name:
Tour:

Menüplan - August

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 €	
Fr.1.8.	 Seelachs Backfisch ^(a1,d) mit Dillsoße ^(a1,g) Salzkartoffeln Tomatensalat	  Zucchini-Hackfleischpfanne ^(a1,g) mit Paprika und Reis	"Griechischer Salat" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Weißkraut, Peperoni, Oliven, gewürfeltem Weichkäse ^(g) und Thousand Island Dressing ^(c,g)	Fruchtjoghurt ^(g)	
Sa.2.8.	 Erbseneintopf ^(f) mit Bockwurst ^(2,3,9,s)	Gedünstetes Schollenfilet ^(d) Zitronensoße ^(a1,g) Buttermöhren ^(g) und Salzkartoffeln		Rote Grütze mit Sahne ^(1,g)	
So.3.8.	 Gemüse Maultaschen ^(a1,c,i) mit Kartotten, Spinatfüllung in klarer Gemüsebrühe mit Suppenbeilage	 Rindergulasch ^(a1,j) mit Paprika, Zwiebeln, Tomaten, dazu Kartoffelklöße ⁽⁵⁾		Gebäck ^(a,d)	
Mo.4.8.	 Vegetarisches Schnitzel ^(a1,a4,g,c) Erbsen und Möhren in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln	 Geflügel Bratwurst Steckrüben-Möhrensoße ^(a1,g) Kartoffelpüree ^(g)	"Chef Salat" Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Ei, Kochschinken ^(2,3,9) mit geriebenem Gouda ^(g) und Joghurt Dressing ^(g)	Fruchtjoghurt ^(g)	
Di.5.8.	 Linseneintopf ^(f) Suppengemüse Bockwurst ^(2,3,9,s)	 Lachs Pasta ^(a1,g,d,k) mit Mango-Chilisoße Paprika, Zwiebeln, Möhren, dazu Käseravioli		Quarkdessert ^(g)	
Mi.6.8.	 Germknödel ^(a1,g,c) mit Vanillesoße ^(g,1)	 Sauerfleisch ^(i,s) Remoulade ^(g,c) , Bratkartoffeln ^(2,3,9,s) Gewürzgurken-Streifen ^(b)		Kuchenriegel ^(a1,c,g)	
Do.7.8.	 Kalbsfrikadelle ^(a1) Blumenkohl in Rahm ^(a1,g) Kräuterkartoffelpüree ^(g)	 Gebäckner Feta ^(a1,a2,g) Mediterranes Gemüse Reis		Gebäck ^(a,d)	
Fr.8.8.	 Seelachsfrikassee ^(a1,g,d) Erbsen, Möhren und Zitrone Vollkornreis	 Kasselerbraten ^(2,3,9,s) Kohlrabi-Speckrahm Soße ^(a1,g) Salzkartoffeln		Joghurt ^(g)	
Sa.9.8.	 Rinder-Sauerbraten ^(f) Bratensoße ^(a1,i,AL) Wachsbohnen ^(g) und Spätzle ^(a1,c)	 Gedünsteter Seehecht ^(d) Dillsoße ^(a1,g) Salzkartoffeln und Puzsta Salat ⁽⁸⁾		"Panna cotta" ^(g)	
So.10.8.	 Vegetarische Bolognese ^(a1,f,i) mit Vollkornnudeln ^(a1,a2)	 Hähnchen Cordon Bleu ^(a1,g) Bunte Möhren und Brokkoli in Rahm ^(a1,g) dazu Salzkartoffeln		Zitronenmousse ^(g)	
Mo.11.8.	 Vegetarisches Chili sin Carne ^(a1,f) Rote Bohnen und Mais dazu Langkorn Reis	 Hähnchen-Curry ^(a1) Paprika, Ananas und Lauch in Kokosmilch mit Vollkornnudeln ^(a1,a2)		Joghurt ^(b)	
Di.12.8.	 Schweinebraten ^(a1,i,j) mit Rahmsauerkraut ^(a1,g) und Salzkartoffeln	 Eingelegter Brathering ^(a1,j,d) Zwiebel-Lauchsalat Hausfrauensoße ^(c,g) , Bratkartoffeln ^(2,3,9,s)		"Italo Mix" Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Hähnchenstreifen dazu geriebener Mozzarella ^(g) und American Dressing ^(g,c)	Schokopudding mit Sahne ^(g)
Mi.13.8.	 Grießbrei ^(g,a1) Erdbeer Kompott	 gebratenes Dorschfilet ^(a1,d) Schmorgurkengemüse ^(a1,g,j) Salzkartoffeln		Quarkspeise ^(g)	
Do.14.8.	 Putenrollbraten Paprika-Wirsingrahm ^(a1,g) Kartoffeln	 Spinat-Gorgonzola Pasta ^(a1,g) mit Datteln und Schleifennudeln ^(a1,c)	Fruchtjoghurt ^(g)		
Fr.15.8.	 Eierragout ^(a1,j,g,c) Leipziger Allerei Salzkartoffeln	 Wildschweinsülze ^(i,s) Pflaumendip ^(a1) Kartoffel-Waldpilzpüree ^(g)	Gebäck ^(a,g)		

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €	Salat der Woche ab 7,50 €	Nachtsch 1,00 €
Sa.16.8.	 Rinderroulade ^(j) Rouladensoße ^(a1,j,2,3,9,s) Brechbohnen ^(g) Salzkartoffeln	 Schlemmerfilet Italo ^(d,g) Ratatouille ^(a1) Vollkornnudeln ^(a1,a2)	"Italo Mix" Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Hähnchenstreifen dazu geriebener Mozzarella ^(g) und American Dressing ^(g,c)	Pudding Waldmeister ⁽¹⁾ mit Vanillesoße ^(g)
So.17.8.	 Lachsragout ^(a1,g,h,d) in Zitronen-Hummersoße mit Mais, Möhren und Reis	 Mecklenburger Rippenbraten Pflaumensoße ^(a1,j,i,AL) Rosenkohl ^(g) und Salzkartoffeln		Fruchtsaftgetränk
Mo.18.8.	 Fruchtige Tomatensoße ^(a1) mit Vollkornnudeln ^(a1,a2) und geriebenem Gouda ^(g)	 Gedünstetes Schollenfilet ^(d) Tomaten-Pfefferrahmsoße ^{(a1,g)(Pikant)} Kartoffel-Gemüsepuree ^(g)		Joghurtdessert ^(g)
Di.19.8.	 Hähnchenkeule ⁽ⁱ⁾ in Kräutersoße ^(a1,g) mit Honig-Möhren ^(g) und Salzkartoffeln	 Pellkartoffeln mit Kräuterquark ^(g) und Pfannengemüse (Zucchini,Paprika, Möhre)		Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Mi.20.8.	 Rührei ^(c,g) Rahmspinat ^(a1,g) Karoffelpüree ^{6v}	 Grütwurst ^(a1) mit Schlachter-Sauerkraut ^(2,3,9,s) Salzkartoffeln	"Vollwert Salat" Weißkraut, Rotkraut, Möhrensalat, Apfel,Rosinen, Nüsse ^(h1-4) , Vollkornbrot ^(a1,a2) , Thousand Island Dressing ^(g,c)	Quarkdessert ^(g)
Do.21.8.	 Wildschweingulasch ^(a1,i,AL) Preiselbeeren und Maronen, dazu Kartoffelklöße ⁽⁵⁾	 Gebratenes Welsfilet ^(d) Porree-Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln		Joghurt ^(g)
Fr.22.8.	 Hummersuppe ^(a1,b,d,g,i) mit Fisch und Shrimps Wurzelgemüse, Vollkornbrot ^(a1,a2)	 Hackbraten ^(a1,c,j) Hackbratensoße ^(a1,i)  Mischgemüse ^(g) , Salzkartoffeln		Waffel ^(a1,c,g)
Sa.23.8.	 Schweinegeschnetzeltes ^(a1,g,AL) "Züricher Art" mit Champignons und Zwiebeln dazu Vollkornreis	 Vegetarisches Schnitzel ^(a1,a4,g,c) Brechbohnen in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln		Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)
So.24.8.	 Pangasius-Fischroulade ^(a1,d,f) mit Brokkolicremefüllung Paprikasoße ^(a1) und Kartoffeln	Kaninchenkeule mit klassischer Soße ^(a1,g,i) Rotkohl und Salzkartoffeln		Ochsenauge ^(a,d)
Mo.25.8.	 Vegetarisches Linsencurry ^(a1) mit Möhren,Brokkoli Limette und Koriander dazu Reis	 Hühnerfrikassee ^(a1,g) mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln		Quarkspeise ^(g)
Di.26.8.	 Hähnchenbrust Natur Kräuterrahmsoße ^(a1,g) bunte Möhren ^(g) , Salzkartoffeln	 Fischfrikadelle ^(a1,c,d) in Dillssoße ^(a1,g) mit Reis und Gurkensalat		Pudding Caramel ^(g)
Mi.27.8.	 Gefüllte Zucchini ^(a1,g,c) mit Tomaten-Kräutersoße ^(a1) und Kartoffel-Selleriepüree ^(g)	 Bratwurst ^(2,3,9s) Kohlrabi-Möhren in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln	"Fitnessteller" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Hähnchenstreifen und Frenchdressing (c,g)	Milchreis ^(g)
Do.28.8.	 Gebackenes Schweinefilet ^(s) Pfefferrahmsoße ^(a1,g) Brechbohnen ^(g) , Spätzle ^(a1,c)	 Kaiserschmarrn ^(a1,c) mit Vanillesoße ^(g,1)		Milchmix- getränk ^(g)
Fr.29.8.	 gedünsteter Seelachs ^(d) Zitronen-Hummersoße ^(a1,g,h) Möhrenrohkost Salzkartoffeln	 Paprikaschote ^(a1,c) Paprika Soße ^(a1,g) Salzkartoffeln		Fruchtjoghurt ^(g)
Sa.30.8.	 Wurstgulasch ^(2,3,9,s,a1,j) Paprika, Zwiebel Vollkornnudeln ^(a1,a2)	 Schlemmerfilet Bordelaise ^(a1,g,d) mit Estragonsoße ^(a1,g) Buttererbsen ^(g) und Kartoffeln		Vanillepudding Sahne ^(g)
So.31.8.	 Blumenkohl- Medallion ^(a1,g,c) Brokkoli in Hollandaise-Rahm dazu Salzkartoffeln	 Königsberger Klopse ^(a1,s) in Kapernsoße ^(a1,g,s) mit Salzkartoffeln und Rote Bete ^(g)		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



Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

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

Tour:

**Name:
Straße, Nr.:
PLZ, Ort:**

Kunden-Nr.:

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtisch
Fr. 1.8.				
Sa. 2.8.				
So. 3.8.				
Mo. 4.8.				
Di. 5.8.				
Mi. 6.8.				
Do. 7.8.				
Fr. 8.8.				
Sa. 9.8.				
So. 10.8.				
Mo. 11.8.				
Di. 12.8.				
Mi. 13.8.				
Do. 14.8.				
Fr. 15.8.				

Kunden-Nr.:

Gerne können Sie unseren Fahrern das ausgefüllte Bestellformular übergeben.

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

**Bitte die Menge des gewählten Essens nur
mit Zahlen eintragen.**

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

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtisch
Sa. 16.8.				
So. 17.8.				
Mo. 18.8.				
Di. 19.8.				
Mi. 20.8.				
Do. 21.8.				
Fr. 22.8.				
Sa. 23.8.				
So. 24.8.				
Mo. 25.8.				
Di. 26.8.				
Mi. 27.8.				
Do. 28.8.				
Fr. 29.8.				
Sa. 30.8.				
So. 31.8.				