

Kundennummer:

Name:

Tour:

Menüplan - Januar

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 €
Do.1.1.	 gebackenes Schweinefilet ^s Pfefferrahmsoße ^{a1,g} Brechbohnen ^g , Spätzle ^{a1,c}	 Kaiserschmarrn ^{a1,c} mit Vanillesoße ^{g,1}	"Bauern Salat" mit Kartoffeln, Speck ^(2,3,9) , getrockneten Tomaten Frühlingszwiebeln, Paprika Gewürzgurke ⁽⁹⁾ und Olive	Fruchtjoghurt ^(g)
Fr.2.1.	 gedünsteter Seelachs ^d Zitronen-Hummersoße ^{a1,g,h} Möhrenrohkost & Salzkartoffeln	 Paprikaschote ^(a1,c) mit Paprika Soße ^(a1,g) dazu Salzkartoffeln		Rote Grütze mit Sahne ^(1,g)
Sa.3.1.	 Wurstgulasch ^{2,3,9,s,a1,j} Paprika, Zwiebel Vollkornnudeln ^{a1,a2}	 Schlemmerfilet Bordolaise ^{a1,g,d} Estragonsoße ^{a1,g} Buttererbsen ^g , Kartoffeln		Gebäck ^(a,d)
So.4.1.	 Blumenkohl- Medallion ^(a1,g,c) Brokkoli in Hollandaiserahm ^(a1,g,c) Salzkartoffeln	 Königsberger Klopse ^{a1,s} mit Kapernsoße ^{a1,g,s} Salzkartoffeln, Rote Bete ⁸		Fruchtjoghurt ^(g)
Mo.5.1.	 Vegetarische Paprikaschote ^{a1,i,j} mit Ratatouillegemüse ^{a1} dazu Weichweizen Ebly ^{a1}	 Hähnchenschnitzel ^{a1} mit Spinat-Käsesoße ^{a1,g} dazu Vollkornnudeln ^{a1,a2}	"Wohlfühlen Salat" Ebly ^(a1) , Paprika, Frühlingszwiebeln Mango, Avocado, Möhrenraspeln Radieschen und Hähnchenstreifen	Quarkdessert ^(g)
Di.6.1.	 Schweinenackenbraten ^{i,j,Al} Schweinebraten Soße ^{a1,i,j,AL} Speckbohnen ^{2,3,9,s} , Kartoffelklöße ⁵	 Kartoffelpuffer ^{c,a1} mit Apfelmus ³		Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Mi.7.1.	 2 Matjesfilets ^{d,AL,2} Kräuterremoulade ^{c,g,9} Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree ^g	 Geflügelleber ^{a1} mit Apfel und Zwiebelschmelz ^g dazu Kartoffelpüree ^g		Gebäck ^(a,d)
Do.8.1.	 Hühnereintopf ^f Suppengemüse Bio-Parboiled Reis	 Buttermakrele ^{a1,d} Senfkornsoße ^{a1,j} Kartoffel-Tomaten Lauchgemüse		Joghurt ^(g)
Fr.9.1.	 Gekochte Eier ^c in Senfsoße ^{a1,c,j} mit Salzkartoffeln & Rote Bete ⁸	 Rinderstreifenragout ^{a1,g} in Meerrettichsoße mit Spargel und Salzkartoffeln	"Asia Reis" Salat Tomaten, Gurken Paprika, Sprossen Ei ^(c) , Rucola, Teriyaki Spieß ^(f)	"Panna cotta" ^(g)
Sa.10.1.	 Geflügel Bolognese ^{a1,i} mit Vollkornnudeln ^{a1,a2}	 Gemüse Frikadelle ^{c,a2,i} Möhren-Kohlrabi in Rahm ^{a1,g} dazu Salzkartoffeln		Zitronenmousse ^(g)
So.11.1.	 Lachs Würfel ^d in Honig-Senfsoße ^{a1,j,g} mit Spargel und Kartoffelpüree ^g	 Kalbsgeschnetzeltes ^{a1,g} in Käsesoße mit Kaisergemüse ^g & Salzkartoffeln		Joghurt ^(g)
Mo.12.1.	 Bunter Gemüseeintopf ^f mit Perlgrauen ^{a3}	 Hähnchenkeule Erbsen und Möhren in Rahm ^{a1,g} dazu Kartoffeln		Schokopudding mit Sahne ^(g)
Di.13.1.	 Putengyros dazu Tsaziki ^g mit Vollkornreis & Rotkrautsalat	 Schlemmerfilet Brokkoli ^{a1,g,d} Blumenkohl-Brokkolisoße ^{a1,g} Kartoffel-Süßkartoffelpüree ^g		Quarkspeise ^(g)
Mi.14.1.	 Milchreis ^g mit Kirsch Grütze ¹	 Paprikaschote ^{a1,c,f} mit klassischer Paprikasoße ^{a1,g} und Salzkartoffeln		Fruchtjoghurt ^(g)
Do.15.1.	 Lammgeschnetzeltes ^{a1,f,g} in Knoblauch-Honigsoße mit Zwiebeln und Reis	 Rührei ^{c,g} mit Porree in Rahm ^{a1,g} und Salzkartoffeln		Gebäck ^(a,g)

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €	Salat der Woche ab 7,50 €	Nachtsch 1,00 €
Fr.16.1.	 Gebackener Schellfisch ^(a1,c,d) an warmem Kartoffel-Spargelsalat	 Hackfleischpfanne ^(a1,g,i) mit Möhren,Spargel und Lauch dazu Salzkartoffeln	"Asia Reis" Salat Tomaten, Gurken Paprika, Sprossen Ei ^(c) , Rucola, Teriyaki Spieß ^(f)	Pudding Waldmeister ⁽¹⁾ mit Vanillesoße ^(g)
Sa.17.1.	 Erbseneintopf ^d mit Bockwurst ^{2,3,9,s}	Gedünstetes Schollenfilet ^d in Zitronensoße ^{a1,g} Buttermöhren ^g , Salzkartoffeln		Fruchtsaftgetränk
So.18.1.	 Gemüse Maultaschen ^(a1,c,i) mit Kartotten, Spinatfüllung in klarer Gemüsebrühe mit Suppeneinlage ⁱ	 Rindergulasch ^{a1,j} Paprika, Zwiebeln, Tomate dazu Kartoffelklöße ⁵		Joghurtdessert ^(g)
Mo.19.1.	 Vegetarisches Schnitzel ^{a1,a4,g,c} Erbsen und Möhren in Rahm ^{a1,g} dazu Salzkartoffeln	 Geflügel Bratwurst mit Spargel-Möhrensoße ^{a1,g} und Kartoffelpüree ^g	Hausgemachter Kartoffelsalat ^(c) mit Gewürzgurke ^(g) , Ei ^(c) und Zwiebeln paar Wiener ^(2,3,9) (kalt)	Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Di.20.1.	 Linseneintopf ^d Suppengemüse Bockwurst ^{2,3,9,s}	 Lachs Pasta ^{a1,g,d,k} mit Mango-Chilisoße Paprika, Zwiebel und Möhren dazu Käseravioli		Quarkdessert ^(g)
Mi.21.1.	 Germknödel ^{a1,g,c} mit Vanillesoße ^{g,1}	 Sauerfleisch ^{i,s} Remoulade ^{g,c} , Bratkartoffeln ^{2,3,9,s} dazu Gewürzgurken-Streifen ^g		Joghurt ^(g)
Do.22.1.	 Kalbsfrikadelle ^{a1} mit Blumenkohl in Rahm ^{a1,g} und Kräuterkartoffelpüree ^g	 Gebackner Feta ^{a1,a2,g} mit mediterranem Gemüse und Reis		Waffel ^(a1,c,g)
Fr.23.1.	 Seelachsfrikassee ^{a1,g,d} Erbsen, Möhren und Zitrone dazu Vollkornreis	 Schweineroulade ^f mit Spargel-Schinkensoße ^{a1,g,1,2,9} dazu Salzkartoffeln		Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)
Sa.24.1.	 Rinder Sauerbraten ⁱ mit Bratensoße ^{a1,i,AL} Wachsbohnen ^g , Spätzle ^{a1,c}	 Gedünsteter Seehecht ^d mit Dillsoße ^{a1,g} dazu Salzkartoffeln & Puzsta Salat ^g		Ochsenaugen ^(a,d)
So.25.1.	 Vegetarische Bolognese ^{a1,f,i} mit Vollkornnudeln ^{a1,a2}	 Hähnchen Cordon Bleu ^{a1,g} Schwarzwurzel in Rahm ^{a1,g} dazu Salzkartoffeln		Quarkspeise ^(g)
Mo.26.1.	 Vegetarisches Chili sin Carne ^{a1,f} Rote Bohnen und Mais mit Langkorn Reis	 Hähnchen-Curry ^{a1} Paprika, Ananas und Lauch in Kokosmilch, mit Vollkornnudeln ^{a1,a2}	"Orient Salat" Cous- Cous (a1), Gurke, Tomate, Paprika , Koriander, Lauchzwiebel Rosinen, getrocknete Tomaten und Falafel ^(a1,c,f,i,j,k)	Pudding Caramel (g)
Di.27.1.	 Kartoffelsuppe ^{i,j,2,3,9,s} mit Suppengemüse und ein Paar Wiener Würstchen ^{2,3,9,s}	 ingelegter Brathering ^{a1,j,d} mit Zwiebel-Lauchsalat, Hausfrauensoße ^{c,g} , Bratkartoffeln ^{2,3,9,s}		Milchreis ^(g)
Mi.28.1.	 Grießbrei ^{g,a1} mit Vanille-Apfelkompott ¹	 Schweine Schnitzel ^{a1,c} mit Spargel in Rahm ^{a1,g} und Salzkartoffeln		Milchmix- getränk ^(g)
Do.29.1.	 Putenrollbraten Paprika-Wirsingrahm ^{a1,g} dazu Kartoffeln	 Spinat-Gorgonzola Pasta ^{a1,g} mit Datteln und Schleifennudeln ^{a1,c}		Fruchtjoghurt ^(g)
Fr.30.1.	 Eierragout ^{a1,j,g,c} mit Leipziger Allerei Salzkartoffeln	 Wildschweinsülze ^{i,s} Pflaumendip ^{a1} Kartoffel-Waldpilzpüree ^g		vanillepudding mit Sahne ^(g)
Sa.31.1.	 Rinderroulade ^j mit Rouladensoße ^{a1,j,2,3,9,s} Brebhohnen ^g , Salzkartoffeln	 Schlemmerfilet Italia ^{d,g} mit Ratatouille ^{a1} und Vollkornnudeln ^{a1,a2}		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 Januar 26 – Rückgabe bitte bis 15. Dezember 25

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
Do. 1.1.				
Fr. 2.1.				
Sa. 3.1.				
So. 4.1.				
Mo. 5.1.				
Di. 6.1.				
Mi. 7.1.				
Do. 8.1.				
Fr. 9.1.				
Sa. 10.1.				
So. 11.1.				
Mo. 12.1.				
Di. 13.1.				
Mi. 14.1.				
Do. 15.1.				

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
Fr. 16.1.				
Sa. 17.1.				
So. 18.1.				
Mo. 19.1.				
Di. 20.1.				
Mi. 21.1.				
Do. 22.1.				
Fr. 23.1.				
Sa. 24.1.				
So. 25.1.				
Mo. 26.1.				
Di. 27.1.				
Mi. 28.1.				
Do. 29.1.				
Fr. 30.1.				
Sa. 31.1.				