























































# Menüplan - Juli

Kunden-Nr.:  
Name:  
Tour:

**Am Samstag & Sonntag kostet das Menü 8,90 € und an Feiertagen 11,50 €**

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

	EaR Menü 1	EaR Menü 2	Nachtisch EaR	Salat der Woche
Mi. 01.07	Milchreis <sup>(g, 22)</sup> mit Kirsch Grütze	Paprikaschote (fertig) <sup>(a1, c)</sup> Paprikasoße <sup>(a1, 1)</sup> Kartoffeln	Fruchtmilch <sup>(g, 5a)</sup>	Griechischer Salat <sup>(c, g, j)</sup>
Do. 02.07	 Lammgeschnetzeltes in Knoblauch-Honigsoße mit Zwiebeln <sup>(a1, f, i, 1)</sup> Reis	 Omelette <sup>(c, g)</sup> Porree in Rahm <sup>(g)</sup> Kartoffeln	Frucht Joghurt <sup>(g)</sup>	Griechischer Salat <sup>(c, g, j)</sup>
Fr. 03.07	Backfisch <sup>(a1, c, d, j)</sup> mit Dillsoße <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln Tomatensalat	 Griechische Reispfanne mit Hackfleisch, Oliven und Zucchini <sup>(i, m, 3)</sup>	Vanille Pudding <sup>(g, 1)</sup>	Griechischer Salat <sup>(c, g, j)</sup>
Sa. 04.07	 Erbseneintopf mit Speck und Suppengemüse,  Kartoffelwürfel <sup>(i, 2, 3)</sup> Bockwurst <sup>(2, 3, 9)</sup>	 Gedünstetes Schollenfilet <sup>(d)</sup> Zitronensoße <sup>(a1, g, 1)</sup> Buttermöhren <sup>(g)</sup> Kartoffeln	Schokopudding mit Sahne <sup>(g)</sup>	Griechischer Salat <sup>(c, g, j)</sup>
So. 05.07	 Gemüse Maultaschen in Brühe mit Suppengemüse <sup>(a1, c, i)</sup>	Rindergulasch mit Paprika, Zwiebeln und Tomate <sup>(a1, j, 1)</sup> Kartoffelklöße <sup>(l, 3)</sup>	Rote Grütze mit Sahne <sup>(g, 1)</sup>	Griechischer Salat <sup>(c, g, j)</sup>
Mo. 06.07	 Vegetarisches Schnitzel <sup>(a1, a4, c, g)</sup> Mischgemüse <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	 Geflügel Bratwurst mit Kohlrabi-Möhrengemüse <sup>(a1, g, 1)</sup> und Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>	Schokoladen Cookie <sup>(a1, 2)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
Di. 07.07	 Linseneintopf mit Speck <sup>(i, 2, 3)</sup>  Bockwurst <sup>(2, 3, 9)</sup>	 Lachs Würfel in Mango-Chilisoße mit Paprika und Möhren <sup>(a1, d, g, k, 1, 17)</sup> Käseravioli <sup>(a1, c, g)</sup>	Früchte Joghurt <sup>(g)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
Mi. 08.07	Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus <sup>(a1, c, g)</sup> mit Vanillesoße <sup>(g, 1)</sup>	 Hausgemachtes Sauerfleisch <sup>(i, 25)</sup> Remoulade <sup>(g, j, 2, 6a, 1, 25)</sup> und Bratkartoffeln <sup>(2, 3)</sup> Gewürzgurken Streifen <sup>(25)</sup>	Quarkdessert Vanille <sup>(g)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
Do. 09.07	 Kalbsfrikadelle <sup>(a1)</sup> Blumenkohlgemüse <sup>(a1, g, 1)</sup> Kräuter-Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>	 Gebackener Feta <sup>(a1, a2, g)</sup> Mediterranes Gemüse <sup>(a1, 1)</sup> Reis	Kuchenriegel Schoko <sup>(a1, c, f, g)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
Fr. 10.07	Seelachsfriskassee mit Mischgemüse in Dill- Zitronen Soße <sup>(a1, d, g, 1)</sup> Parboiled Reis	 Kasseler Braten <sup>(2, 3)</sup> Kohlrabi-Speckrahm Soße <sup>(a1, g, 2, 3, 1)</sup> Kartoffeln	Amsterdamer Gebäck <sup>(a1, a3, c, f, g)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
Sa. 11.07	 Hausgemachter Rinder Sauerbraten mit Sauerbratensoße <sup>(a1, i, 1, 1)</sup> Wachsbohnen <sup>(g)</sup> Spätzle <sup>(a1, c, f, g, j)</sup>	 Gedünsteter Seehecht <sup>(d)</sup> mit Dillsoße <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln Puszta Salat <sup>(i, 4a, 5a)</sup>	Früchte Joghurt <sup>(g)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
So. 12.07	 Vegetarische Bolognese <sup>(a1, f, 1)</sup> und Vollkornnudeln <sup>(a1)</sup>	 Hähnchen Cordon Bleu <sup>(a1, g, 2, 9)</sup> bunte Möhren mit Brokkoli in Rahm <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	Panna Cotta <sup>(g)</sup>	Chef Salat <sup>(c, g, 2, 3, 9)</sup>
Mo. 13.07	 Chili sin Carne <sup>(a1, f, 1)</sup> Parboiled Reis	 Hähnchen-Curry mit Paprika, Ananas und Lauch <sup>(a1, 1)</sup> Vollkornnudeln <sup>(a1)</sup>	Zitronen Mousse <sup>(g, 1)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>
Di. 14.07	 Hausgemachter Schweinebraten <sup>(i)</sup> Bratensoße Rahmsauerkraut <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	eingeleger Brathering <sup>(a1, d, f, 1, 21)</sup> Hausfrauensoße <sup>(g, j, 2, 6a, 1, 25)</sup> und Bratkartoffeln <sup>(2, 3)</sup> Zwiebel-Lauch Salat	Frucht Joghurt <sup>(g)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>
Mi. 15.07	 Grießbrei <sup>(a1, g)</sup> Erdbeeren Kompott	 gebratenes Dorschfilet <sup>(a1, d)</sup> Schmorgurkengemüse <sup>(a1, g, j, 1)</sup> Kartoffeln	Schokopudding <sup>(g, 22)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>

	<b>EaR Menü 1</b>	<b>EaR Menü 2</b>	<b>Nachtisch EaR</b>	<b>Salat der Woche</b>
<b>Do. 16.07</b>	 Putenrollbraten mit Balkangemüse <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	 Spinat Gorgonzola Soße mit Datteln <sup>(a1, e, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, 1)</sup> und Schleifennudeln <sup>(a1, c, f, j)</sup>	Quarkdessert Kirsche <sup>(g)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>
<b>Fr. 17.07</b>	Eierragout mit Leipziger Allerlei <sup>(a1, c, g, j, 1)</sup> Kartoffeln	 Wildschweinsülze <sup>(i, 2)</sup> Pflaumen Dip Kartoffel-Waldpilzpüree <sup>(a1, a2, a3, a4, f, g, i, j)</sup>	Früchte Joghurt <sup>(g)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>
<b>Sa. 18.07</b>	 Rinderroulade mit Rouladensoße <sup>(a1, i, j, l, 2, 3, 1, 25)</sup> Brechbohnen <sup>(g)</sup> Kartoffeln	 Schlemmerfilet Italiano <sup>(d, g)</sup> Ratatouille Gemüse <sup>(a1, 1)</sup> Vollkornnudeln <sup>(a1)</sup>	Doppelkeks <sup>(a1, f, g)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>
<b>So. 19.07</b>	 Lachsragout in Zitronen-Hummersoße mit Mais und Möhren <sup>(a1, b, d, g, i, 4, 1, 17)</sup> Parboiled Reis	 Mecklenburger Rippenbraten <sup>(2)</sup> Pflaumenbraten Soße <sup>(a1, i, l, 1)</sup> Rosenkohl <sup>(g)</sup> Kartoffeln	Pudding Waldmeister mit Vanillesoße <sup>(g, 1)</sup>	Italo Mix <sup>(g)</sup>
<b>Mo. 20.07</b>	 Fruchtige Tomatensoße <sup>(a1, 1)</sup> und Vollkornnudeln <sup>(a1)</sup>	 Gedünstetes Schollenfilet <sup>(d)</sup> Tomaten-Pfefferrahm Soße <sup>(a1, g, 3, 1)</sup> Kartoffel-Gemüsepüree <sup>(g, i)</sup>	Apfel Fruchtsaft	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>Di. 21.07</b>	 Hähnchenkeule mit Kräuterrahmsoße <sup>(a1, g, 1)</sup> Honig-Möhren <sup>(g)</sup> Kartoffeln	Pellkartoffel Kräuterquark <sup>(g)</sup> Pfannengemüse	Frucht Joghurt <sup>(g)</sup>	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>Mi. 22.07</b>	 Rührei <sup>(c, g, i)</sup> mit Rahmspinat <sup>(a1, g, 1)</sup> und Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>	 Jägerschnitte <sup>(a1, c, g, i, j, 2, 9, 26)</sup> Mischgemüse <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	Kuchenriegel Caramel <sup>(a1, c, f, g)</sup>	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>Do. 23.07</b>	 Wildschweingulasch mit Preiselbeeren und Maronen <sup>(a1, j, l, 1)</sup> Kartoffelklöße <sup>(l, 3)</sup>	 Gedünsteter Seelachs <sup>(d)</sup> Senf-Mango Soße <sup>(a1, g, j, 1)</sup> dazu Buttererbsen <sup>(g)</sup> Reis	Quarkdessert Vanille <sup>(g)</sup>	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>Fr. 24.07</b>	 Hummersuppe mit Seelachs, Shrimps und Wurzelgemüse <sup>(a1, b, d, g, i, 4, 1, 17)</sup> Vollkornbrot <sup>(a1, a2, a4, m)</sup>	 Hausgemachter Hackbraten <sup>(a1, c, j)</sup> Tomaten-Paprikasoße <sup>(a1, 1)</sup> und Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>	Früchte Joghurt <sup>(g)</sup>	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>Sa. 25.07</b>	 Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" mit Champignons und Zwiebeln <sup>(a1, g, 1)</sup> Natur Reis	 Vegetarisches Schnitzel <sup>(a1, a4, c, g)</sup> Brechbohnen in Rahm <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	Frischei Waffel <sup>(a1, c, f, m)</sup>	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>So. 26.07</b>	 Pangasius-Fischroulade mit Brokkoli <sup>(a1, d, f)</sup> Paprikasoße <sup>(a1, 1)</sup> Kartoffeln	 Kalbsgulasch mit Kapern <sup>(a1, g, 1)</sup> Spätzle <sup>(a1, c, f, g, j)</sup>	Erdbeerpudding <sup>(g, 1, 22)</sup>	Vollwert Salat <sup>(a1, a2, a3, a4, c, e, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, j, k, m)</sup>
<b>Mo. 27.07</b>	 Vegetarisches Linsencurry <sup>(a1, 1)</sup> Reis	Kaninchenkeule Porree in Rahm <sup>(g)</sup> Kartoffeln	Schokopudding <sup>(g)</sup>	Bauernsalat <sup>(i, m, 2, 3, 4a, 5a)</sup>
<b>Di. 28.07</b>	 Hähnchenbrust Natur mit Kräuterrahmsoße <sup>(a1, g, 1)</sup> bunte Möhren <sup>(g)</sup> Kartoffeln	 Fischfrikadelle <sup>(a1, d, g)</sup> mit Dillsoße <sup>(a1, g, 1)</sup> Reis Gurkensalat	Rote Grütze mit Sahne <sup>(g, 1)</sup>	Bauernsalat <sup>(i, m, 2, 3, 4a, 5a)</sup>
<b>Mi. 29.07</b>	 Gefüllte Zucchini <sup>(a1, c, g, 1)</sup> mit Tomaten-Kräuter Soße <sup>(a1, 1)</sup> und Kartoffel-Selleriepüree <sup>(g, i)</sup>	 Bratwurst <sup>(9)</sup> mit Kohlrabi-Möhrengemüse <sup>(a1, g, 1)</sup> Kartoffeln	Schokoladen Cookie <sup>(a1, 2)</sup>	Bauernsalat <sup>(i, m, 2, 3, 4a, 5a)</sup>
<b>Do. 30.07</b>	 gebackenes Schweinefilet Pfefferrahm Soße <sup>(a1, g, 3, 1)</sup> Brechbohnen <sup>(g)</sup> Spätzle <sup>(a1, c, f, g, j)</sup>	 Kaiserschmarrn <sup>(a1, c, f, g, h, h1, h2, h3, h7)</sup> Vanillesoße <sup>(g, 1)</sup>	Frucht Joghurt <sup>(g)</sup>	Bauernsalat <sup>(i, m, 2, 3, 4a, 5a)</sup>
<b>Fr. 31.07</b>	 Schlemmerfilet Bordelaise <sup>(a1, c, d, g, j)</sup> mit Estragon Soße <sup>(a1, g, 1)</sup> dazu Buttererbsen <sup>(g)</sup> Kartoffeln	 Paprikaschote <sup>(a1, c)</sup> Paprikasoße <sup>(a1, 1)</sup> Kartoffeln	Quarkdessert Erdbeere <sup>(g)</sup>	Bauernsalat <sup>(i, m, 2, 3, 4a, 5a)</sup>

**Das Küchenteam wünscht Ihnen einen guten Appetit! Änderungen vorbehalten!**

Änderungen Ihrer Bestellung unter Tel.: 0381/24279720, FAX: 0381/242799700, E-Mail: [ear@drk-rostock.de](mailto:ear@drk-rostock.de)

Änderungen melden Sie bitte 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**



**Bestellformular Juli 26 – Rückgabe bitte bis 15. Juni 26**

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

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

**Tour:**

**Kunden-Nr.:**

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

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  
**Telefon:** 0381/242799700  
**FAX:** 0381/242799700  
**Online:** www.bestellung-drk-rostock.de

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