

Kundennummer:

Name:

Tour:

Menüplan - Juni

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 von 1,00 €.

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €	Salat der Woche ab 7,50 €	Nachtisch 1,00 €
So.1.6.	 Pangasius-Fischroulade ^(a1,d,f) mit Brokkolicremefüllung Paprikasoße ^(a1) und Kartoffeln	 Kalbsrahmgulasch ^(a1,g) mit Kapern und Spätzle ^(a1,c)	„Vollwert Salat“ Weißkraut, Rotkraut, Möhrensalat, Apfel, Rosinen, Nüsse ^(h1-4) und Thousand Island Dressing ^(g,c)	Fruchtjoghurt ^(g)
Mo.2.6.	 Vegetarisches Linsencurry ^(a1) mit Möhren, Brokkoli Limette, Koriander und Reis	 Hühnerfrikassee ^(a1,g) mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln	"Fitnesssteller" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Hähnchenstreifen, und Frenchdressing ^(c,g)	rote Grütze mit Sahne ^(1,g)
Di.3.6.	 Hähnchenbrust Natur Kräuterrahmsoße ^(a1,g) bunte Möhren ^(g) und Salzkartoffeln	 Fischfrikadelle ^(a1,c,d) mit Dillsoße ^(a1,g) , Reis und Gurkensalat		Gebäck ^(a,d)
Mi.4.6.	 Gefüllte Zucchini ^(a1,g,c) mit Tomaten-Kräutersoße ^(a1) und Kartoffel-Selleriepüree ^(g)	 Gefüllte Paprikaschote ^(a1,c) mit Paprika Soße ^(a1,g) und Salzkartoffeln		Fruchtjoghurt ^(g)
Do.5.6.	 Gebackenes Schweinefilet ^(s) Pfefferrahmsoße ^(a1,g) Brechbohnen ^(g) , Spätzle ^(a1,c)	 Kaiserschmarrn ^(a1,c) mit Vanillesoße ^(g,1)		Quarkdessert ^(g)
Fr.6.6.	 Gedünsteter Seelachs ^(d) Zitronen-Hummersoße ^(a1,g,h) Möhrenrohkost, Salzkartoffeln	 Bratwurst ^(2,3,9s) Kohlrabi-Möhren in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln		Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Sa.7.6.	 Wurstgulasch ^(2,3,9s,a1,j) Paprika, Zwiebel Vollkornnudeln ^(a1,a2)	 Schlemmerfilet Bordelaise ^(a1,g,d) Estragonsoße ^(a1,g) Buttererbsen ^(g) , Kartoffeln		Gebäck ^(a,d)
So.8.6.	 Vegetarische Bratwurst ^(a1,c) Romanesco in Rahm ^(a1,g) und Reis	 Königsberger Klopse ^(a1,s) Kapernsoße ^(a1,g,s) Salzkartoffeln, Rote Bete ⁽⁸⁾		Joghurt ^(g)
Mo.9.6.	 Vegetarische Paprikaschote ^(a1,i,j) Ratatouilliegemüse ^(a1) Weichweizen Ebly ^(a1)	 Hähnchenschnitzel ^(a1) Spinat-Käsesoße ^(a1,g) Vollkornnudeln ^(a1,a2)		"Panna cotta" ^(g)
Di.10.6.	 Schweinenackenbraten ^(i,j,Al) Schweinebraten Soße ^(a1,i,j,Al) Rotkohl ^(s) , Kartoffelklöße ⁽⁵⁾	 Kartoffelpuffer ^(c,a1) mit Apfelmus ⁽³⁾		Zitronenmousse ^(g)
Mi.11.6.	 2 Matjesfilets ^(d,Al,2) Kräuterremoulade ^(c,g,9) Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree ^(g)	 Geflügelleber ^(a1) Apfel und Zwiebelschmelz ^(g) und Kartoffelpüree ^(g)		Joghurt ^(g)
Do.12.6.	 Hühnereintopf ⁽ⁱ⁾ mit Suppengemüse und Parboiled Reis	 Buttermakrele ^(a1,d) mit Senfkornsoße ^(a1,j) Kartoffel-Tomaten Lauchgemüse	Schokopudding mit Sahne ^(g)	
Fr.13.6.	 gekochte Eier ^(c) Senfsoße ^(a1,c,j) Salzkartoffeln, Rote Bete ⁽⁸⁾	 Rinderstreifenragout ^(a1,g) in Zucchini-Paprikasoße mit Salzkartoffeln	Quarkspeise ^(g)	
Sa.14.6.	 Geflügel Bolognese ^(a1,i) Vollkornnudeln ^(a1,a2)	 Gemüse Frikadelle ^(c,a2,i) mit dicken Bohnen in Rahm ^(a1,g) und Salzkartoffeln	Fruchtjoghurt ^(g)	
So.15.6.	 Lachs Würfel ^(d) in Honig-Senfsoße ^(a1,j,g) mit Brokkoli und Kartoffelpüree ^(g)	 Kalbsgeschnetzeltes ^(a1,g) in Käsesoße mit Kaisergemüse ^(g) und Salzkartoffeln	Gebäck ^(a,g)	

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €		Nachtisch 1,00 €
Mo.16.6.	 Bunter Gemüseeintopf^(f) mit Perlgraupen ^(a3)	 Hähnchenkeule mit Sellerie-Möhrengemüse und Kartoffeln	"Griechischer Salat" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Weißkraut, Peperoni, Oliven, gewürfeltem Weichkäse ^(g) und Thousand Island Dressing ^(c,g)	Pudding Waldmeister ⁽¹⁾ mit Vanillesoße ^(g)
Di.17.6.	 Putengyros mit Tsaziki ^(g) , Vollkornreis und Rotkrautsalat	 Schlemmerfilet Brokkoli^(a1,g,d) Blumenkohl-Brokkolisöße ^(a1,g) Kartoffel-Süßkartoffelpüree ^(g)		Fruchtsaftgetränk
Mi.18.6.	 Milchreis^(g) mit Kirsch-Grütze ⁽¹⁾	 Hackschmorkohl^(a1,s)  mit Salzkartoffeln		Joghurtdessert ^(g)
Do.19.6.	 Lammgeschnetzeltes^(a1,f,g) in Knoblauch-Honigsoße mit Zwiebeln und Reis	 Rührei^(c,g) mit Spargel in Rahm ^(a1,g) und Salzkartoffeln		Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Fr.20.6.	 Seelachs Backfisch^(a1,d) mit Dillsoße ^(a1,g) Salzkartoffeln, Tomatensalat	 Zucchini-Hackfleischpfanne^(a1,g)  mit Paprika Reis		Quarkdessert ^(g)
Sa.21.6.	 Erbseintopf^(f) mit Bockwurst ^(2,3,9,s)	 Gedünstetes Schollenfilet^(d) in Zitronensoße ^(a1,g) mit Buttermöhren ^(g) , Salzkartoffeln		Joghurt ^(g)
So.22.6.	 Gemüse Maultaschen^(a1,c,i) mit Karotten, Spinatfüllung in klarer Gemüsebrühe mit Suppeneinlage	 Rindergulasch^(a1,i) Paprika, Zwiebeln, Tomate Kartoffelklöße ⁽⁵⁾	Waffel ^(a1,c,g)	
Mo.23.6.	 Vegetarisches Schnitzel^(a1,a4,g,c) mit Spitzkohl in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln	 Geflügel Bratwurst Spargel-Möhrensoße ^(a1,g) Kartoffelpüree ^(g)	Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)	
Di.24.6.	 Linseneintopf^(f) Suppengemüse Bockwurst ^(2,3,9,s)	 Lachs Pasta^(a1,g,d,k) mit Mango-Chilisoße Paprika, Zwiebel und Möhren Käseravioli ^(g,i,s)		Ochsenauge ^(a,d)
Mi.25.6.	 Germknödel^(a1,g,c) mit Vanillesoße ^(g,1)	 Sauerfleisch^(i,s) Remoulade ^(g,c) , Bratkartoffeln ^(2,3,9,s) Gewürzgurken-Streifen ⁽⁸⁾	"Chef Salat" mit Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Ei, Kochschinken ^(2,3,9) , geriebenem Gouda ^(g) und Joghurt Dressing ^(g)	
Do.26.6.	 Kalbsfrikadelle^(a1) mit Blumenkohl in Rahm ^(a1,g) und Kräuterkartoffelpüree ^(g)	 Gebäckner Feta^(a1,a2,g) mit mediterranem Gemüse und Reis		Pudding Caramel ^(g)
Fr.27.6.	 Seelachsfrikassee^(a1,g,d) Fenchel, Möhren und Zitrone Vollkornreis	 Kasselerbraten^(2,3,9,s) mit Spargel ^(g) und warmem Kartoffelsalat		Milchreis ^(g)
Sa.28.6.	 Rinder Sauerbraten⁽ⁱ⁾ Bratensoße ^(a1,i,AL) Wachsbohnen ^(g) , Spätzle ^(a1,c)	 Gedünsteter Seehecht^(d) Dillsoße ^(a1,g) Salzkartoffeln, Puzsta Salat ⁽⁸⁾	Milchmix- getränk ^(g)	
So.29.6.	 Vegetarische Bolognese^(a1,f,i) mit Vollkornnudeln ^(a1,a2)	 Hähnchen Cordon Bleu^(a1,g) Champignons in Rahm ^(a1,g) Salzkartoffeln	Fruchtjoghurt ^(g)	
Mo.30.6.	 Vegetarisches Chili sin Carne^(a1,f) mit roten Bohnen, Mais und Vollkornreis	 Hähnchen-Curry^(a1) Paprika, Ananas und Lauch in Kokosmilch, mit Vollkornnudeln ^{a1,a2}	"Italo Mix" Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Hähnchenstreifen, Mozzarella ^(g) , American Dressing ^(g,c)	Vanillepudding mit Sahne ^(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 Feiertage bis 13.00 Uhr

Bestellformular Juni 25 – Rückgabe bitte bis 15. Mai 25

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

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

Tour:

Name:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Kundennummer:

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtisch
So.1.6.				
Mo.2.6.				
Di.3.6.				
Mi.4.6.				
Do.5.6.				
Fr.6.6.				
Sa.7.6.				
So.8.6.				
Mo.9.6.				
Di.10.6.				
Mi.11.6.				
Do.12.6.				
Fr.13.6.				
Sa.14.6.				
So.15.6.				
Mo.16.6.				

Kundennummer:

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtsch
Di.17.6.				
Mi.18.6.				
Do.19.6.				
Fr.20.6.				
Sa.21.6.				
So.22.6.				
Mo.23.6.				
Di.24.6.				
Mi.25.6.				
Do.26.6.				
Fr.27.6.				
Sa.28.6.				
So.29.6.				
Mo.30.6.				
Di.1.7.				

**Postanschrift: DRK Kreisverband Rostock e.V. -Bürgerservice-, Trelleborger Str.11, 18107 Rostock
Online: www.bestellung-drk-rostock.de**

E-Mail: ear@drk-rostock.de

APP: EAR-Rostock

FAX: 0381/242799700

Gern können Sie auch dem Fahrer das ausgefüllte Bestellformular überreichen.