

































































Kundennummer:  
Name:  
Tour:

## Menüplan - März

**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 €	Nachtsch 1,00 €
So.1.3.	 <b>Gemüse Maultaschen</b> <sup>(a1,c,i)</sup> mit Kartotten, Spinatfüllung in klarer Gemüsebrühe mit Suppeneinlage	 <b>Rindergulasch</b> <sup>a1,j</sup> Paprika, Zwiebeln, Tomate Kartoffelklöße <sup>5</sup>	"Asia Reis" Salat Tomaten, Gurken Paprika, Sprossen Ei(c), Rucola, Teriyaki Spieß (f)	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Mo.2.3.	 <b>Vegetarisches Schnitzel</b> <sup>a1,a4,g,c</sup> mit Spitzkohl in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln	 <b>Geflügel Bratwurst</b> Kohlrabi -Möhrensoße <sup>a1,g</sup> Kartoffelpüree <sup>6</sup>	<b>Hausgemachter Kartoffelsalat</b> <sup>(c)</sup> mit Gewürzgurke <sup>(9)</sup> , Ei <sup>(c)</sup> und Zwiebeln paar Wiener <sup>(2,3,9)</sup> (kalt)	Rote Grütze mit Sahne <sup>(1,g)</sup>
Di.3.3.	 <b>Linseneintopf</b> <sup>i</sup> Suppengemüse Bockwurst <sup>2,3,9,s</sup>	 <b>Lachs Pasta</b> <sup>a1,g,d,k</sup> mit Mango-Chilisoße Paprika, Zwiebeln und Möhren dazu Käseravioli		Gebäck <sup>(a,d)</sup>
Mi.4.3.	 <b>Germknödel</b> <sup>a1,g,c</sup> mit Vanillesoße <sup>6,1</sup>	 <b>Sauerfleisch</b> <sup>i,s</sup> mit Remoulade <sup>6,c</sup>  Bratkartoffeln <sup>2,3,9,s</sup> & Gewürzgurken-Streifen <sup>8</sup>		Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Do.5.3.	 <b>Kalbsfrikadelle</b> <sup>a1</sup> Blumenkohl in Rahm <sup>a1,g</sup> Kräuterkartoffelpüree <sup>6</sup>	 <b>Gebäckner Feta</b> <sup>a1,a2,g</sup> Mediterranes Gemüse Reis		Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Fr.6.3.	 <b>Seelachsfricassee</b> <sup>a1,g,d</sup> Fenchel, Möhren und Zitrone Vollkornreis	 <b>Kasselerbraten</b> <sup>2,3,9,s</sup> mit Grünkohl <sup>(a1,j)</sup> und Salzkartoffeln		Kuchenriegel <sup>(a1,c,g)</sup>
Sa.7.3.	 <b>Rinder Sauerbraten</b> <sup>i</sup> Bratensoße <sup>1,i,AL</sup> Wachsbohnen <sup>6</sup> , Spätzle <sup>a1,c</sup>	 <b>Gedünsteter Seehecht</b> <sup>d</sup> Dillsoße <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln, Puzsta Salat <sup>8</sup>		Gebäck <sup>(a,d)</sup>
So.8.3.	 <b>Vegetarische Bolognese</b> <sup>a1,f,i</sup> mit Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup>	 <b>Hähnchen Cordon Bleu</b> <sup>a1,g</sup> Champignons in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln		Joghurt <sup>(g)</sup>
Mo.9.3.	 <b>Vegetarisches Chili sin Carne</b> <sup>a1,f</sup> Rote Bohnen und Mais Vollkornreis	 <b>Hähnchen-Curry</b> <sup>a1</sup> Paprika, Ananas und Lauch in Kokosmilch. Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup>	<b>"Orient Salat"</b> Cous- Cous (a1), Gurke, Tomate, Paprika , Koriander, Lauchzwiebel Rosinen, getrocknete Tomaten und Falafel <sup>(a1,c,f,i,j,k)</sup>	"Panna cotta" <sup>(g)</sup>
Di.10.3.	 <b>Lungenwurst</b> <sup>(2,3,9,s)</sup> mit Grünkohl <sup>(a1,j)</sup> und Salzkartoffeln	 <b>eingelegter Brathering</b> <sup>a1,j,d</sup> warmer Zwiebel-Lauchsalat Hausfrauensoße <sup>c,g</sup> & Bratkartoffeln <sup>2,3,9,s</sup>		Zitronenmousse <sup>(g)</sup>
Mi.11.3.	 <b>Grießbrei</b> <sup>6,a1</sup> Heidelbeer Kompott	 <b>gebratenes Dorschfilet</b> <sup>a1,d</sup> Schmorgurkengemüse <sup>a1,g,j</sup> Salzkartoffeln		Joghurt <sup>(g)</sup>
Do.12.3.	 <b>Putenrollbraten</b> Paprika-Wirsingrahm <sup>a1,g</sup> Kartoffeln	 <b>Spinat-Gorgonzola Pasta</b> <sup>a1,g</sup> mit Datteln und Schleifennudeln <sup>a1,c</sup>		Schokopudding mit Sahne <sup>(g)</sup>
Fr.13.3.	 <b>Eierragout</b> <sup>a1,j,g,c</sup> Leipziger Allerei Salzkartoffeln	 <b>Wildschweinsülze</b> <sup>i,s</sup> Pflaumendip <sup>a1</sup> Kartoffel-Waldpilzpüree <sup>6</sup>		Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Sa.14.3.	 <b>Rinderroulade</b> <sup>j</sup> Rouladensoße <sup>a1,j,2,3,9,s</sup> Brechbohnen & Salzkartoffeln	 <b>Schlemmerfilet Italo</b> <sup>d,g</sup> Ratatouille <sup>a1</sup> Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup>		Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
So.15.3.	 <b>Lachsragout</b> <sup>a1,g,h,d</sup> in Zitronen-Hummersoße Mais, Möhren und Reis	 <b>Mecklenburger Rippenbraten</b> Pflaumensoße <sup>a1,j,i,AL</sup> dazu Möhren und Salzkartoffeln		Gebäck <sup>(a,g)</sup>

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €	Salat der Woche ab 7,50 €	Nachtsch 1,00 €
Mo.16.3.	 <b>Fruchtige Tomatensoße<sup>a1</sup></b> mit Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup> & geriebenem Gouda <sup>g</sup>	 <b>Gedünstetes Schollenfiet<sup>d</sup></b> Tomaten-Pfefferrahmsoße <sup>a1,g(Pikant)</sup> Kartoffel-Gemüsepuree <sup>g</sup>	<b>"Winter Salat"</b> Salat, Tomate, Gurke, Kürbis, Äpfel, Sonnenblumenkern e Hähnchenstreifen, Marillen Essig	Pudding Waldmeister <sup>(1)</sup> mit Vanillesoße <sup>(g)</sup>
Di.17.3.	 <b>Hähnchenkeule<sup>i</sup></b> Kräutersoße <sup>a1,g</sup> Honig-Möhren <sup>g</sup> & Salzkartoffeln	 <b>Pellkartoffeln</b> Kräuterquark <sup>g</sup> Pfannengemüse (Zucchini, Paprika, Möhre)		Fruchtsaftgetränk
Mi.18.3.	 <b>Rührei<sup>c,g</sup></b> Rahmspinat <sup>a1,g</sup> & Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>	 <b>Jägerschnitzel</b> mit Mischgemüse & Salzkartoffeln		Joghurtdessert <sup>(g)</sup>
Do.19.3.	 <b>Wildschweingulasch<sup>a1,i,AL</sup></b> Preiselbeeren und Maronen Kartoffelklöße <sup>5</sup>	 <b>Gedünstetes Seelachsfilet<sup>d</sup></b> mit Senf-Mangosoße <sup>(a1,g,i)</sup> Erbsen <sup>(g)</sup> & Reis		Kuchenriegel <sup>(a1,c,g)</sup>
Fr.20.3.	 <b>Hummersuppe<sup>(a1,b,d,g,i)</sup></b> mit Fisch und Shrimps Wurzelgemüse, Vollkornbrot <sup>(a1,a2)</sup>	 <b>Hackbraten<sup>a1,c,j</sup></b>  mit Tomaten-Paprikasoße Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>		Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Sa.21.3.	 <b>Schweinegeschnetzeltes<sup>a1,g,AL</sup></b> Züricher Art mit Champignons & Zwiebeln dazu Vollkornreis	 <b>Vegetarisches Schnitzel<sup>a1,a4,g,c</sup></b> Spargel in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln		Joghurt <sup>(g)</sup>
So.22.3.	 <b>Pangasius-Fischroulade<sup>a1,d,f</sup></b> Brokkolicremefüllung Paprikasoße <sup>a1</sup> & Kartoffeln	 <b>Kalbsrahmgulasch<sup>a1,g</sup></b> mit Kapern dazu Spätzle <sup>a1,c</sup>		Waffel <sup>(a1,c,g)</sup>
Mo.23.3.	 <b>Vegetarisches Linsencurry<sup>a1</sup></b> mit Möhren, Brokkoli Limette und Koriander, dazu Reis	 <b>Kaninchenkeule</b> Rosmarinsoße <sup>(a1,g)</sup> , Champignons Kartoffeln	<b>"Bauern Salat"</b> mit Kartoffeln, Speck <sup>(2,3,9)</sup> , getrockneten Tomaten Frühlingszwiebeln, Paprika Gewürzgurke <sup>(9)</sup> und Olivens	Erdbeerpudding mit Sahne <sup>(g)</sup>
Di.24.3.	 <b>Hähnchenbrust Natur</b> Kräuterrahmsoße <sup>a1,g</sup> mit bunten Möhren <sup>g</sup> & Salzkartoffeln	 <b>Fischfrikadelle<sup>a1,c,d</sup></b> Dillsoße <sup>a1,g</sup> mit Reis & Gurkensalat		Ochsenaugen <sup>(a,d)</sup>
Mi.25.3.	 <b>Gefüllte Zucchini<sup>a1,g,c</sup></b> mit Tomaten-Kräutersoße <sup>a1</sup> und Kartoffel-Selleriepuree <sup>g</sup>	 <b>Bratwurst<sup>2,3,9s</sup></b> Kohlrabi-Möhren in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln		Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do.26.3.	 <b>gebackenes Schweinefilet<sup>5</sup></b> Pfefferrahmsoße <sup>a1,g</sup> Brechbohnen <sup>g</sup> & Spätzle <sup>(a1,c)</sup>	 <b>Kaiserschmarn<sup>a1,c</sup></b> mit Vanillesoße <sup>g,1</sup>		Pudding Caramel <sup>(g)</sup>
Fr.27.3.	 <b>gedünsteter Seelachs<sup>d</sup></b> Zitronen-Hummersoße <sup>a1,g,h</sup> Möhrenrohkost & Salzkartoffeln	 <b>Paprikaschote<sup>(a1,c)</sup></b> Paprika Soße <sup>(a1,g)</sup> Salzkartoffeln		Milchreis <sup>(g)</sup>
Sa.28.3.	 <b>Wurstgulasch<sup>2,3,9,s,a1,j</sup></b> Paprika, Zwiebel dazu Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup>	 <b>Schlemmerfilet Bordelaise<sup>a1,g,d</sup></b> Estragonsoße <sup>a1,g</sup> Buttererbsen <sup>g</sup> & Kartoffeln		Milchmix- getränk <sup>(g)</sup>
So.29.3.	 <b>Blumenkohl- Medallion<sup>(a1,g,c)</sup></b> Brokkoli in Hollandaiserahm <sup>(a1,g,c)</sup> Salzkartoffeln	 <b>Königsberger Klopse<sup>a1,s</sup></b> Kapernsoße <sup>a1,g,s</sup> Salzkartoffeln & Rote Bete <sup>(g)</sup>		Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Mo.30.3.	 <b>Vegetarische Paprikaschote<sup>a1,i,j</sup></b> Ratatouilliegemüse <sup>a1</sup> Weichweizen Ebly <sup>a1</sup>	 <b>Hähnchenschnitzel<sup>a1</sup></b> Porree in Rahm <sup>(a1,g,i)</sup> Salzkartoffeln	<b>"Wohlfühlen Salat"</b> Ebly <sup>(a1)</sup> , Paprika, Frühlingszwiebeln Mango, Avocado, Möhrenraspeln Radieschen und Hähnchenstreifen	Vanillepudding mit Sahne <sup>(g)</sup>
Di.31.3.	 <b>Schweinenackenbraten<sup>i,j,AL</sup></b> Schweinebraten Soße <sup>(a1,i,j,AL)</sup> Speckbohnen <sup>(2,3,9,s)</sup> , dazu Kartoffelklöße <sup>(5)</sup>	 <b>Kartoffelpuffer<sup>c,a1</sup></b> mit Apfelmus <sup>3</sup>		Schokoladen- pudding <sup>(g)</sup>

**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](mailto: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 März 26 – Rückgabe bitte bis 15. Februar 26**

**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
So. 1.3.				
Mo. 2.3.				
Di. 3.3.				
Mi. 4.3.				
Do. 5.3.				
Fr. 6.3.				
Sa. 7.3.				
So. 8.3.				
Mo. 9.3.				
Di. 10.3.				
Mi. 11.3.				
Do. 12.3.				
Fr. 13.3.				
Sa. 14.3.				
So. 15.3.				

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
Mo. 16.3.				
Di. 17.3.				
Mi. 18.3.				
Do. 19.3.				
Fr. 20.3.				
Sa. 21.3.				
So. 22.3.				
Mo. 23.3.				
Di. 24.3.				
Mi. 25.3.				
Do. 26.3.				
Fr. 27.3.				
Sa. 28.3.				
So. 29.3.				
Mo. 30.3.				
Di. 31.3.				