Kundennummer:
Name:
Tour:

M e n ü p l a n - O k t o b e r

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 €
Mi.1.10.	**Rührei**[c,g] Rahmspinat[a1,g] Karoffelpüree[g]	**Grützwurst** [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)	Schokoladen-pudding[(g)]
Do.2.10.	**Wildschweingulasch**[a1,i,AL] Preiselbeeren und Maronen dazu Kartoffelklöße[5]	**Sahne Hering** mit Bratkartoffeln und Tomatensalat		Rote Grütze mit Sahne[(1,g)]
Fr.3.10.	**Hummersuppe** [(a1,b,d,g,i)] mit Fisch und Shrimps Wurzelgemüse, Vollkornbrot [(a1,a2)]	**Hackbraten**[a1,c,j] Hackbratensoße[a1,j] Mischgemüse[g] ,Salzkartoffeln		Gebäck[(a,d)]
Sa.4.10.	**Schweinegeschnetzeltes** [a1,g,AL] "Züricher Art" mit Champignons, Zwiebeln und Vollkornreis	**Vegetarisches Schnitzel**[a1,a4,g,c] Brechbohnen in Rahm[a1,g] Salzkartoffeln		Fruchtjoghurt[(g)]
So.5.10.	**Pangasius-Fischroulade** [a1,d,f] Brokkolicremefüllung Paprikasoße [a1] Kartoffeln	**Kalbsrahmgulasch**[a1,g] mit Kapern und Spätzle[a1,c]		Quarkdessert[(g)]
Mo.6.10.	**Vegetarisches Linsencurry** [a1] mit Möhren,Brokkoli Limette und Koriander dazu Reis	**Hühnerfrikassee** [a1,g] Erbsen und Möhren Kartoffeln	"Bauern Salat" Kartoffeln, Speck [(2,3,9)] getrocknete Tomaten Frühlingszwiebeln, Paprika Gewürzgurke [(9)] und Oliven	Kuchenriegel[(a1,c,g)]
Di.7.10.	**Hähnchenbrust Natur** Kräuterrahmsoße [a1,g] bunte Möhren[g] und Salzkartoffeln	**Fischfrikadelle** [a1,c,d] mit Remoulade [(c,g)] Bratkartoffeln [(2,3,9,s)] und Gurkensalat		Gebäck[(a,d)]
Mi.8.10.	**Gefüllte Zucchini**[a1,g,c] mit Tomaten-Kräutersoße[a1] und Kartoffel-Selleriepüree[g]	**Bratwurst**[2,3,9s] Kohlrabi-Möhren in Rahm[a1,g] Salzkartoffeln		Joghurt[(g)]
Do.9.10.	**Gebratene Krakauer** [(a1)] mit Sauerkraut [(2,3,9,s)] und Salzkartoffeln	**Kaiserschmarn**[a1,c] mit Vanillesoße[g,1]		"Panna cotta"[(g)]
Fr.10.10.	**Gedünsteter Seelachs**[d] Zitronen-Hummersoße[a1,g,h] Möhrenrohkost Salzkartoffeln	**Paprikaschote** [(a1,c)] Paprika Soße [(a1,g)] Salzkartoffeln		Zitronenmousse[(g)]
Sa.11.10.	**Jägerschnitte** [(a1,j,c)] Tomatensoße [(a1)] Vollkornnudeln [(a1,a2)]	**Schlemmerfilet Bordelaise**[a1,g,d] Estragonsoße[a1,g] Buttererbsen[g] , Kartoffeln		Joghurt[(g)]
So.12.10.	**Vegetarische Bratwurst**[a1,c] Romanesco in Rahm[a1,g] Reis	**Königsberger Klopse**[a1,s] Kapernsoße[a1,g,s] Salzkartoffeln, Rote Bete8		Schokopudding mit Sahne[(g)]
Mo.13.10.	**Vegetarische Paprikaschote**[a1,i,j] Ratatoulliegemüse[a1] Weichweizen Ebly[a1]	**Hähnchenschnitzel**[a1] Schwarzwurzeln in Rahm [(a1,g)] Bratkartoffeln [(2,3,9,s)]	"Wohlfühlen Salat" Ebly [(a1)], Paprika, Frühlingszwiebeln Mango, Avocado, Möhrenraspeln Radieschen und Hähnchenstreifen	Quarkspeise[(g)]
Di.14.10.	**Schweinenackenbraten**[i,j,Al] Schweinebraten Soße[a1,i,j,AL] Rotkohl[s] Kartoffelklöße[5]	**Kartoffelpuffer**[c,a1] mit Apfelmus[3]		Fruchtjoghurt[(g)]
Mi.15.10.	**2 Matjesfilets**[d,AL,2] Kräuterremoulade[c,g,9] Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree[g]	**Hähnchenunterschenkel** mit Blumenkohl in Rahm [(a1,g)] Salzkartoffeln		Gebäck[(a,g)]

Tag	Gericht 1 ab 7,50 €	Gericht 2 ab 7,50 €	Salat der Woche ab 7,50 €	Nachtisch 1,00 €
Do.16.10.	**Hühnereintopf**[i] Suppengemüse Parboiled Reis	**Buttermakrele**[a1,d] Kräutersoße [(a1,g)] ,Erbsen [(g)] Salzkartoffeln	**„Wohlfühlen Salat“** Ebly [(a1)], Paprika, Frühlingszwiebeln Mango, Avocado, Möhrenraspeln Radieschen und Hähnchenstreifen	Pudding Waldmeister[(1)] mit Vanillesoße[(g)]
Fr.17.10.	**Gekochte Eier**[c] Senfsoße[a1,c,j] Salzkartoffeln Rote Bete[8]	**Rinderstreifenragout**[a1,g] in Zucchini-Paprikasoße mit Salzkartoffeln		Fruchtsaftgetränk
Sa.18.10.	**Geflügel Bolognese**[a1,i] Vollkornnudeln[a1,a2]	**Gemüse Frikadelle**[c,a2,i] dicke Bohnen in Rahm[1,g] Salzkartoffeln		Joghurtdessert[(g)]
So.19.10.	**Lachs Würfel**[d] in Honig-Senfsoße[a1,j,g] mit Brokkoli Kartoffelpüree[g]	**Geschmorter Rinderbug** Zwiebel-Rotweinsoße [(a1,i,Al)] Rosenkohl [(g)] Salzkartoffeln		Kuchenriegel[(a1,c,g)]
Mo.20.10.	**Weißkohl - Wirsing Eintopf** mit Suppengrün (i) und Eierstich [(c)]	**Hähnchenkeule** Sellerie-Möhrengemüse Kartoffeln		Quarkdessert[(g)]
Di.21.10.	**Putengyros** mit Tsaziki[g] Vollkornreis und Rotkrautsalat	**Schlemmerfilet Brokkoli**[a1,g,d] Blumenkohl-Brokkolisoße[a1,g] Kartoffel-Süßkartoffelpüree[g]		Joghurt[(g)]
Mi.22.10.	**Milchreis**[g] mit Zimt-Pflaumen Kompott	**Hackschmorkohl**[a1,s]		Waffel[(a1,c,g)]
Do.23.10.	**Lammgeschnetzeltes** [a1,f,g] in Knoblauch-Honigsoße mit Zwiebeln und Reis	**Rührei**[c,g] Rahmspinat [(a1,g)] Salzkartoffeln	**"Asia Reis" Salat** Tomaten, Gurken Paprika, Sprossen Ei[(e)], Rucola, Teriyaki Spieß [(f)]	Erdbeerpudding mit Sahne[(g)]
Fr.24.10.	**Seelachs Backfisch**[a1,d] mit Dillsoße[a1,g] Salzkartoffeln Tomatensalat	**Griechische Reispfanne** mit Hackfleisch, Oliven, Zucchini und getrocknete Tomaten Minz-Joghurtdip		Ochsenauge[(a,d)]
Sa.25.10.	**Erbseneintopf**[i] mit Bockwurst[2,3,9,s]	**Gedünstetes Schollenfilet**[d] Zitronensoße[a1,g] Buttermöhren[g], Salzkartoffeln		Quarkspeise[(g)]
So.26.10.	**Gemüse-Maultaschen** [(a1,c,i)] mit Karotten-Spinatfüllung in klarer Gemüsebrühe mit Suppeneinlage	**Rindergulasch**[a1,j] Paprika, Zwiebeln, Tomate Kartoffelklöße[5]		Pudding Caramel [(g)]
Mo.27.10.	**Vegetarisches Schnitzel**[a1,a4,g,c] mit Spitzkohl in Rahm[a1,g] Salzkartoffeln	**Geflügel Bratwurst** Kohlrabi -Möhrensoße[a1,g] Kartoffelpüree[g]		Milchreis[(g)]
Di.28.10.	**Linseneintopf**[i] Suppengemüse Bockwurst[2,3,9,s]	**Lachs Pasta**[a1,g,d,k] mit Mango-Chilisoße Paprika, Zwiebel und Möhren Käseravioli	**Hausgemachter** **Kartoffelsalat** [(c)] mit Gewürzgurke[(9)], Ei[(e)] und Zwiebeln paar Wiener [(2,3,9)] (kalt)	Milchmix- getränk[(g)]
Mi.29.10.	**Germknödel**[a1,g,c] mit Vanillesoße[g,1]	**Sauerfleisch**[i,s] Remoulade[g,c], Bratkartoffeln[2,3,9,s] Gewürzgurkenstreifen[8]		Fruchtjoghurt[(g)]
Do.30.10.	**Kalbsfrikadelle**[a1] Blumenkohl in Rahm[a1,g] Kräuterkartoffelpüree[g]	**Gebackner Feta**[a1,a2,g] Mediteranes Gemüse Reis		Vanillepudding mit Sahne [(g)]
Fr.31.10.	**Seelachsfrikassee**[a1,g,d] Fenchel, Möhren und Zitrone Vollkornreis	**Kasselerbraten**[2,3,9,s] mit Grünkohl [(a1,j)] und Salzkartoffeln		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 Oktober 25 – Rückgabe bitte bis 15. September 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
Mi. 1.10.				
Do. 2.10.				
Fr. 3.10.				
Sa. 4.10.				
So. 5.10.				
Mo. 6.10.				
Di. 7.10.				
Mi. 8.10.				
Do. 9.10.				
Fr. 10.10.				
Sa. 11.10.				
So. 12.10.				
Mo. 13.10.				
Di. 14.10.				
Mi. 15.10.				

Kunden-Nr.:

Gerne können Sie unseren Fahrern das ausgefüllte Bestellformular übergeben.

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

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

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

	Gericht 1	Gericht 2	Salat der Woche	Nachtisch
Do. 16.10.				
Fr. 17.10.				
Sa. 18.10.				
So. 19.10.				
Mo. 20.10.				
Di. 21.10.				
Mi. 22.10.				
Do. 23.10.				
Fr. 24.10.				
Sa. 25.10.				
So. 26.10.				
Mo. 27.10.				
Di. 28.10.				
Mi. 29.10.				
Do. 30.10.				
Fr. 31.10.				