

Menüplan - Oktober 2026

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	Salat der Woche	Nachttisch EaR
Do. 01.10	Gebratene Boulette 120g ^(a1, c) Blumenkohl Gemüse ^(a1, g, 1) Kräuter-Kartoffelpüree ^(g)		Gebackener Feta ^(a1, a2, g) Mediterranes Gemüse ^(a1, 1) Reis	 Hausgemachter Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ^(a1, c, f, g, i, j, 2, 3, 5a, 6a, 1, 9)	Kuchenriegel Schoko ^(a1, c, f, g)
Fr. 02.10	Seelachsfriskassee mit Mischgemüse in Dill- Zitronen Soße ^(a1, d, g, 1) Parboiled Reis	 	Hausgemachtes Sauerfleisch ^(f, 25) Remoulade ^(g, j, 2, 6a, 1, 25) Pellkartoffeln Gewürzgurken Streifen ⁽²⁵⁾	 Hausgemachter Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ^(a1, c, f, g, i, j, 2, 3, 5a, 6a, 1, 9)	Amsterdamer Gebäck ^(a1, a3, c, f, g)
Sa. 03.10	 Hausgemachter Rinder Sauerbraten mit Sauerbratensoße ^(a1, i, l, 1) und Rotkohl Spätzle ^(a1, c, f, g, j)		Gedünsteter Seehecht ^(d) mit Dillsoße ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln Pusztla Salat ^(f, 5a)	 Hausgemachter Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ^(a1, c, f, g, i, j, 2, 3, 5a, 6a, 1, 9)	Früchte Joghurt ^(g)
So. 04.10	 Vegetarische Bolognese ^(a1, f, 1) und Vollkornnudeln ^(a1)		Hähnchen Cordon Bleu ^(a1, g, 2, 9) bunte Möhren mit Brokkoli in Rahm ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	 Hausgemachter Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen ^(a1, c, f, g, i, j, 2, 3, 5a, 6a, 1, 9)	Panna Cotta ^(g)
Mo. 05.10	 Chili sin Carne ^(a1, f, 1) Parboiled Reis		Hähnchen-Curry mit Paprika, Ananas und Lauch ^(a1, 1) Vollkornnudeln ^(a1)	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Zitronen Mousse ^(g, 1)
Di. 06.10	 Schweinenackenbraten mit Bratensoße ^(a1, i, l, 1) Rahmsauerkraut ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln		eingeleger Brathering ^(a1, d, f, 1, 21) Hausfrauensoße ^(g, j, 2, 6a, 1, 25) Kartoffelpüree ^(g) Zwiebel-Lauch Salat	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Frucht Joghurt ^(g, 1)
Mi. 07.10	 Grießbrei ^(a1, g) Heidelbeeren Kompott ⁽¹⁾		Gebratener Seehecht ^(a1, a2, d, f, k, m) Paprika-Fenchelgemüse ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Schokopudding ^(g, 22)
Do. 08.10	 Putenrollbraten mit Balkangemüse ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln		Spinat Gorgonzola Soße mit Datteln ^(a1, e, g, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, 1) und Schleifennudeln ^(a1, c, f, j)	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Quarkdessert Kirsche ^(g)
Fr. 09.10	Eierragout mit Leipziger Allerlei ^(a1, c, g, j, 1) Salzkartoffeln		Wildschweinsülze ^(f, 2) Pflaumen Dip Kartoffel-Waldpilzpüree ^(a1, a2, a3, a4, f, g, i, j)	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Früchte Joghurt ^(g)
Sa. 10.10	 Rinderroulade mit Rouladensoße ^(a1, i, j, l, 2, 3, 1, 25) Brechbohnen ^(g) Salzkartoffeln		Schlemmerfilet Italiano ^(d, g) Ratatouille Gemüse ^(a1, 1) Vollkornnudeln ^(a1)	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Doppelkeks ^(a1, f, g)
So. 11.10	 Lachsragout in Zitronen-Hummersoße mit Mais und Möhren ^(a1, b, d, g, i, 4, 1, 17) Parboiled Reis		Kalbsgulasch mit Kapern ^(a1, g, 1) Spätzle ^(a1, c, f, g, j)	 Orient Salat ^(a1, a2, a3, a4, e, f, h, h1, h2, h3, h4, h5, h6, h7, h8, i, j, k, m, 3)	Pudding Waldmeister mit Vanillesoße ^(g, 1)
Mo. 12.10	 Fruchtige Tomatensoße ^(a1, 1) und Vollkornnudeln ^(a1)		Gedünstetes Schollenfilet ^(d) Tomaten-Pfefferrahm Soße ^(a1, g, 3, 1) Kartoffel-Gemüseepüree ^(g, i)	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Apfel Fruchtsaft
Di. 13.10	 Hähnchenkeule mit Kräuterrahmsoße ^(a1, g, 1) Honig-Möhren ^(g) Salzkartoffeln		Pellkartoffeln Kräuterquark ^(g) Pfannengemüse	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Frucht Joghurt ^(g, 1)
Mi. 14.10	 Rührei ^(c, g, i) mit Rahmspinat ^(a1, g, 1) Kartoffelpüree ^(g)	 	Jägerschnitte ^(a1, c, g, i, j, 2, 9, 26) Fruchtige Tomatensoße ^(a1, 1) Spiralnudeln ^(a1)	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Kuchenriegel Caramel ^(a1, c, f, g)
Do. 15.10	 Rindergulasch mit Preiselbeeren und Maronen ^(a1, j, l, 1) Kartoffelklöße ^(l, 3)		Gedünsteter Seelachs ^(d) Senf-Mango Soße ^(a1, g, i, 1) dazu Buttererbsen ^(g) Reis	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Quarkdessert Vanille ^(g)

	EaR Menü 1	EaR Menü 2	Salat der Woche	Nachtsch EaR
Fr. 16.10	 Hummersuppe mit Seelachs, Shrimps und Wurzelgemüse ^(a1, b, d, g, i, 4, 1, 17) Vollkornbrot ^(a1, a2, a4, m)	 Hausgemachter Hackbraten ^(a1, c, j) Tomaten-Paprika-Soße ^(a1, 1) Kartoffelpüree ^(g)	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Früchte Joghurt ^(g)
Sa. 17.10	 Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" mit Champignons und Zwiebeln ^(a1, g, 1) Natur Reis	 Vegetarisches Schnitzel ^(a1, a4, c, g) Brechbohnen in Rahm ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Frischei Waffel ^(a1, c, f, m)
So. 18.10	 Pangasius-Fischroulade mit Brokkoli ^(a1, d, f) Paprika-Soße ^(a1, 1) Salzkartoffeln	 Mecklenburger Rippenbraten ⁽²⁾ Pflaumenbraten Soße ^(a1, i, l, 1) Rosenkohl ^(g) Salzkartoffeln	 Winter Salat, mit Kürbis, Apfel & Hähnchen	Erdbeerpudding ^(g, 1, 22)
Mo. 19.10	 Vegetarisches Linsencurry ^(a1, 1) Reis	 Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Schokopudding ^(g)
Di. 20.10	 Hähnchenbrust Natur mit Kräuterrahmsoße ^(a1, g, 1) bunte Möhren ^(g) Salzkartoffeln	 Fischfrikadelle ^(a1, d, g) mit Dillsoße ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln Gurkensalat	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Rote Grütze mit Sahne ^(g, 1)
Mi. 21.10	 Gefüllte Zucchini ^(a1, c, g, 1) mit Tomaten-Kräuter Soße ^(a1, 1) und Kartoffel-Selleriepüree ^(g, i)	 Bratwurst ⁽⁹⁾ mit Kohlrabi-Möhrengemüse ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Schokoladen Cookie ^(a1, 2)
Do. 22.10	 Krakauer ^(i, 2, 3, 9) mit Sauerkraut ^(a1, 1) Salzkartoffeln	 Kaiserschmarrn ^(a1, c, f, g, h, h1, h2, h3, h7) Vanillesoße ^(g, 1)	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Frucht Joghurt ^(g, 1)
Fr. 23.10	 Schlemmerfilet Bordelaise ^(a1, c, d, g, j) mit Estragon Soße ^(a1, g, 1) dazu Buttererbsen ^(g) Salzkartoffeln	 Paprikaschote ^(c) Paprika-Soße ^(a1, 1) Salzkartoffeln	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Quarkdessert Erdbeere ^(g)
Sa. 24.10	 Jägerschnitte ^(a1, c, g, i, j, 2, 9, 26) Fruchtige Tomatensoße ^(a1, 1) Spiralnudeln ^(a1)	 Gedünsteter Seelachs ^(d) mit Zitronen-Hummersoße ^(a1, b, g, i, 4, 1) Salzkartoffeln	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Kuchenriegel Caramel ^(a1, c, f, g)
So. 25.10	 Vegetarisch Bratwurst ^(a1, c, f, g, i, j) Romanescogemüse ^(a1, g, 1) Reis	 Königsberger Klopse ^(a1) mit Kapern Soße ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln Rote Bete ^(5a)	Bauernsalat mit Kartoffel, Speck , Gurke, Lauchwiebel und Tomate ^(i, m, 2, 3, 5a)	Amsterdamer Gebäck ^(a1, a3, c, f, g)
Mo. 26.10	 Vegetarische Paprikaschote ^(a1, i, j) Ratatouille Gemüse ^(a1, 1) Weizen Ebly ^(a1)	 Hähnchenschnitzel ^(a1) Schwarzwurzelgemüse ^(g) Bratkartoffeln	 Wohlfühl-Salat, mit Ebly, Mango, Avocado & Hähnchen ^(a1)	Früchte Joghurt ^(g)
Di. 27.10	 Hausgemachter Schweinebraten ⁽ⁱ⁾ mit Bratensoße ^(a1, i, l, 1) und Rotkohl Kartoffelklöße ^(i, 3)	 Kartoffelpuffer ^(a1, c) Apfelmus ⁽³⁾	 Wohlfühl-Salat, mit Ebly, Mango, Avocado & Hähnchen ^(a1)	Panna Cotta ^(g)
Mi. 28.10	 Matjesfilet ^(d, 2, 4) Remoulade ^(g, j, 2, 6a, 1, 25) Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree ^(g)	 Hausgemachte Hähnchenunterschenkel Blumenkohlgemüse ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	 Wohlfühl-Salat, mit Ebly, Mango, Avocado & Hähnchen ^(a1)	Zitronen Mousse ^(g, 1)
Do. 29.10	 Hühnereintopf mit Suppengemüse ⁽ⁱ⁾ Bio Parboiled Reis (Eintopf)	 Buttermarkrele ^(a1, d) mit Kräuterrahmsoße ^(a1, g, 1) dazu Buttererbsen ^(g) Salzkartoffeln	 Wohlfühl-Salat, mit Ebly, Mango, Avocado & Hähnchen ^(a1)	Früchte Joghurt ^(g)
Fr. 30.10	 Eier ^(c) Senf- Soße ^(a1, g, j, 1) Salzkartoffeln Rote Bete ^(5a)	 Rinderstreifen in Zucchini-Paprika Soße ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	 Wohlfühl-Salat, mit Ebly, Mango, Avocado & Hähnchen ^(a1)	Schokopudding ^(g, 22)
Sa. 31.10	 Geflügel Bolognese ^(a1, i, 3, 1) und Vollkornnudeln ^(a1)	 Gemüse Frikadelle ^(a2, c) dicke Bohne in Rahm ^(a1, g, 1) Salzkartoffeln	 Wohlfühl-Salat, mit Ebly, Mango, Avocado & Hähnchen ^(a1)	Quarkdessert Kirsche ^(g)

Enthält Zusatzstoffe: (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5a) mit Süßungsmitteln, (6a) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, (1) mit Farbstoff, (9) mit Phosphat, (17) mit Milchkpulver, (21) unter Verwendung von Milch, (22) unter Verwendung von Sahne, (25) Kunststoffüberzug nicht zum Verzehr geeignet, (26) genetisch verändert
Enthält Allergene: (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (b) Krebstiere und -erzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (e) Erdnüsse und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (h3) Walnüsse und Walnusserzeugnisse, (h4) Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse, (h5) Pecannüsse und Pecanusserzeugnisse, (h6) Paranüsse und Paranusserzeugnisse, (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse, (h8) Macadamia- oder Queenslandnüsse und -erzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (j) Senf und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (l) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben, (m) Lupine und -erzeugnisse

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

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



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	Nachtsch
Do. 1.10.				
Fr. 2.10.				
Sa. 3.10.				
So. 4.10.				
Mo. 5.10.				
Di. 6.10.				
Mi. 7.10.				
Do. 8.10.				
Fr. 9.10.				
Sa. 10.10.				
So. 11.10.				
Mo. 12.10.				
Di. 13.10.				
Mi. 14.10.				
Do. 15.10.				

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
Fr. 16.10.				
Sa. 17.10.				
So. 18.10.				
Mo. 19.10.				
Di. 20.10.				
Mi. 21.10.				
Do. 22.10.				
Fr. 23.10.				
Sa. 24.10.				
So. 25.10.				
Mo. 26.10.				
Di. 27.10.				
Mi. 28.10.				
Do. 29.10.				
Fr. 30.10.				
Sa. 31.10.				