

Kundennummer:

Name:

Tour:

## Menüplan-Januar 2023

An **Feiertagen** kostet das Menü **10,00 €**

Für einzelne Liefergebiete (Gehlsdorf, Toitenwinkel, Dierkow) gilt eine  
Transportzulage von **+1,00 €**

Tag	Gericht 1 7,00 €	Gericht 2 7,50 €	Gericht 3 7,50 €	Nachtisch 0,80 €
<b>So.</b> <b>01.01.</b>	Schweinebraten in Senf-Zwiebelsoße <sup>(a,g)</sup> Wintergemüse und Kartoffeln <sup>(2)</sup>	***	Schollenfilet mit Dillrahmsoße <sup>(a,g)</sup> Wintergemüse und Kartoffeln <sup>(2)</sup>	rote Grütze mit Sahne <sup>(1,g)</sup>
Mo. 02.01.	Gemüse Maultaschen <sup>(a1,c,i)</sup> mit Pilzrahmsoße <sup>(a1,g,i,j)</sup>	Hähnchenbrust mit pikanten Früchten <sup>(a1)</sup> und Reis	Grillhaxe <sup>(S)</sup> mit Sauerkraut <sup>(S,2,3)</sup> und Kartoffeln	Spritzgebäck <sup>(a1,a3,c,f,g)</sup>
Di. 03.01.	Weißer Bohnensuppe <sup>(i,2,3)</sup> mit Brühwurstscheiben	Kochklops <sup>(S,a1,c)</sup> mit Kapernsoße <sup>(a1,g,i)</sup> Kartoffeln und Rote Bete <sup>(8)</sup>	gebratenes Fischfilet <sup>(a1,c)</sup> mit Schnittlauchrahmsoße <sup>(a1,g)</sup> Kartoffeln und Salat <sup>(g,i,j)</sup>	Joghurt <sup>(g)</sup>
Mi. 04.01.	süßer Quarkauflauf <sup>(a1,c,g)</sup> mit Früchten & Vanillesoße	Paprikahuhn <sup>(a1,g)</sup> mit Erbsen und Nudeln <sup>(a1)</sup>	Rindergeschnetzeltes <sup>(a1,g)</sup> mit Champignons, Gurken <sup>(2,8)</sup> und Kartoffelrösti	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do. 05.01.	Krautnudeln mit Jagdwurst <sup>(s,a1,i)</sup>	veg. gefüllte Paprikaschote <sup>(a1,i,j)</sup> mit Pilzen in Paprikarahmsoße und Reis	Schweineschnitzel <sup>(S,a1,f)</sup> mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln	Milchmixgetränk <sup>(g)</sup>
Fr. 06.01.	gefüllte Kartoffelkäsetaschen <sup>(g)</sup> mit Blattspinat	Heringsfilet <sup>(a1,d)</sup> gebraten mit Süß-sauer Soße <sup>(a1)</sup> Kartoffeln und Salat <sup>(g,i,j)</sup>	Hähnchengulasch ungarisch <sup>(a1,i,j)</sup> mit Kartoffeln	Topfkuchen <sup>(a,d)</sup>
<b>Sa.</b> <b>07.01.</b>	Brüheis <sup>(g,i,j)</sup> mit Geflügel und Gemüse <sup>(i)</sup>	***	Boulette <sup>(S,a1,c)</sup> in Zwiebelsoße <sup>(a1,g)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
<b>So.</b> <b>08.01.</b>	gefüllte Käsenudeln <sup>(a1,g,i)</sup> in Basilikum- Tomatensoße <sup>(a1,i)</sup>	***	Schweinesteak <sup>(S,2,3)</sup> "Jäger Art" <sup>(a1,i)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln	Schokopudding mit Soße <sup>(g)</sup>
Mo. 09.01.	Gemüsebolognese <sup>(a1,i)</sup> mit Gabelspaghetti	Bratwurst <sup>(S,i)</sup> mit Porreegemüse <sup>(a1,g)</sup> und Kartoffeln	Seelachsfilet "Müllerin" <sup>(a1,d)</sup> auf Rahmgemüse und Kartoffeln	Waffel <sup>(a1,c,f,g)</sup>
Di. 10.01.	Germknödel <sup>(a1,f,g,h1)</sup> zweifarbig mit Schokoladenfüllung und Vanillesoße <sup>(g)</sup>	Grünkohl <sup>(S,2,3,a1,i)</sup> mit Kasslernackeln <sup>(S,2,3)</sup> und Kartoffeln <sup>(2)</sup>	Hähnchenbruststreifen <sup>(a1,g)</sup> mit Pilzen, Gemüse und Kartoffeln	Joghurt <sup>(g)</sup>
Mi. 11.01.	Grüne-Bohnen-Eintopf <sup>(S,i,2,3)</sup> mit Rauchfleisch <sup>(S,2,3)</sup> und Kartoffeln	Hähnchenleber mit Apfelwürfeln in Rotweinsoße <sup>(a1)</sup> dazu Eierspätzle	Fleischkäse <sup>(S,2,i,j)</sup> mit Rahmsoße <sup>(a,g)</sup> Blumenkohl und Kartoffeln	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do. 12.01.	Rahmspinat <sup>(a1,g)</sup> mit Rührei <sup>(c)</sup> und Kartoffeln	Schmorkohl <sup>(a)</sup> mit Hack <sup>(S)</sup> und Kartoffeln	Geflügelbrust mit Paprika- Basilikumsoße <sup>(a1,g,i)</sup> und Naturreis	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Fr. 13.01.	Hackfleisch- Bohnenpfanne <sup>(S,a1)</sup> mit Gemüse und Kartoffelpüree <sup>(g)</sup>	Spargelstücke <sup>(i)</sup> mit Asiam Gemüse, Ananas und Curryreis	Kräutersteak mit Pilzsoße <sup>(a1,g,i)</sup> , Gemüse und Kartoffeln	Ochsenaugen <sup>(a1,a3,c,f,g)</sup>
<b>Sa.</b> <b>14.01.</b>	Möhren- Kohlrabieintopf <sup>(i)</sup> mit Eierstich <sup>(c,g)</sup> und Kartoffeln	***	Geflügelhackbraten <sup>(a1,c,i)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln	Joghurt <sup>(g)</sup>
<b>So.</b> <b>15.01.</b>	Hähnchenschenkel <sup>(a1,g,i)</sup> auf Letscho <sup>(a1,g)</sup> und Kartoffeln	***	Kassler-Rippenbraten mit Gemüse und Kartoffeln	Erdbeerpudding mit Sahne <sup>(g)</sup>

Tag	Gericht 1 7,00 €	Gericht 2 7,50 €	Gericht 3 7,50 €	Nachtsch 0,80 €
Mo. 16.01.	2 gekochte Eier <sup>(c)</sup> mit süß-saurer Soße <sup>(a1)</sup> Kartoffelpüree <sup>(g)</sup> und Salat	Frikadelle <sup>(S,a1,c)</sup> mit Speckbohnen <sup>(S,2,a1,g)</sup> und Kartoffeln	Hähnchen <sup>(a1,i)</sup> mit Curry-Gemüse-Soße und Kräuterreis <sup>(i)</sup>	Milchmixgetränk <sup>(g)</sup>
Di. 17.01.	Fischboulette <sup>(a1,c)</sup> mit Kartoffel-Specksalat <sup>(S,2,3)</sup>	2 Wickelklöße <sup>(a1,g,l)</sup> mit Waldpilz - Champignonsoße <sup>(a1,i,g)</sup>	Rahmgoulasch <sup>(a1,i)</sup> mit Kartoffelklößen <sup>(l)</sup> und Gewürzgurke <sup>(8)</sup>	Joghurtdessert <sup>(g)</sup>
Mi. 18.01.	Weiß- und Wirsingkohl- Eintopf <sup>(i)</sup> mit Kartoffeln	Mini - Bratwürstchen <sup>(S)</sup> mit Wachsbohnen <sup>(S,2,3a1,g)</sup> und Kartoffeln	Schmorgurken <sup>(i)</sup> mit magerem Hackfleisch <sup>(S)</sup> und Kartoffeln	Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Do. 19.01.	Kräuterspaghetti <sup>(a1)</sup> mit Brokkoli - Käsesoße <sup>(a1,g)</sup>	Hackfleisch <sup>(S)</sup> in Porreesoße <sup>(a1,g)</sup> mit Kartoffeln	gepökelter Schweinenacken <sup>(S,2)</sup> mit Zwiebelsoße <sup>(a1,g,i)</sup> Gemüse und Kartoffeln	Kuchenriegel <sup>(a1,c,g)</sup>
Fr. 20.01.	Kartoffelauflauf <sup>(c,g)</sup> mit Gemüse und Käsesoße <sup>(a1,g)</sup>	Grünkohl <sup>(a1,i,j)</sup> mit Lungwurst <sup>(S,2,3,i)</sup> und Kartoffeln	Szegediner Goulasch <sup>(S,a1,i)</sup> mit Kartoffeln	Kokosschleife <sup>(a,g)</sup>
Sa. 21.01.	Brühnudeln <sup>(a1,i)</sup> mit Gemüse <sup>(i)</sup> und Fleischeinlage <sup>(S)</sup>	***	Hähnchenschnitzel <sup>(a1,c,g)</sup> mit buntem Gemüse <sup>(a1,g,i)</sup> und Kartoffeln	Joghurtdessert <sup>(g)</sup>
So. 22.01.	Fischwürfel <sup>(d)</sup> mit Leipziger Allerlei, Dillsoße <sup>(a1,g,i)</sup> und Kartoffeln	***	Truthahnrollbraten <sup>(a1,g,i)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln	Pudding Waldmeister mit Vanillesoße <sup>(g)</sup>
Mo. 23.01.	Blumenkohl & Brokkoli <sup>(V)</sup> in "Holländischer Soße" <sup>(a1,c,g,i)</sup> und Kartoffeln	Kohlroulade <sup>(S,a1)</sup> mit Salzkartoffeln	Hühnerfrikassee <sup>(a1,g,i)</sup> mit Erbsen und Kräuterreis	Marmorkuchen <sup>(a,d)</sup>
Di. 24.01.	Senfeier <sup>(a1,c,g,i,j)</sup> mit Salzkartoffeln und rote Bete <sup>(8)</sup>	Blutgrützwurst <sup>(S,a)</sup> mit Sauerkraut und Kartoffeln	Rahmgeschnetzeltes <sup>(a1,g)</sup> mit Champignons, Gurken <sup>(2,8)</sup> und Kartoffelrösti	Joghurt <sup>(g)</sup>
Mi. 25.01.	Linseneintopf <sup>(S,2,3,i)</sup> mit Kartoffeln	Fischfilet <sup>(a1,c,d)</sup> überbacken Kräutersoße <sup>(a1,g)</sup> und Kartoffeln	Schnitzel "Cordon bleu" <sup>(S,a1,g,1,2,3)</sup> Gemüse und Kartoffeln	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do. 26.01.	Grießsuppe <sup>(a1,g)</sup> mit Früchten	Geflügelbratwurst mit Möhrengemüse <sup>(a)</sup> mit Kartoffeln	Pilzgoulasch <sup>(S,a1,g,i,j)</sup> mit Kartoffelklößen	Milchmixgetränk <sup>(g)</sup>
Fr. 27.01.	Spaghetti <sup>(a1)</sup> "Bolognese" <sup>(S,a1,i)</sup>	Kochklops <sup>(S,a1,c)</sup> mit Kapernsoße <sup>(a1,g,i)</sup> Kartoffeln und Rote Bete <sup>(8)</sup>	Seelachsfilet <sup>(d)</sup> mit Gemüsestreifen <sup>(a1,g,i)</sup> Kartoffeln und Salat <sup>(g,i,j)</sup>	Gebäck <sup>(a1,g)</sup>
Sa. 28.01.	Kartoffel-Möhren-Lauch- Eintopf <sup>(i,j)</sup> mit Graupen <sup>(a3)</sup>	***	Kirmesbraten <sup>(S,a1,g,i)</sup> mit Wachsbohnen und Kartoffeln	Joghurt <sup>(g)</sup>
So. 29.01.	gefüllte Eierkuchen <sup>(a1,c,g)</sup> mit Vanillesoße	***	Kasslersteak <sup>(S,5)</sup> mit Kohlrabigemüse <sup>(a,f,g)</sup> und Kartoffeln	Milchreis <sup>(g)</sup> mit Früchten
Mo. 30.01.	Milchreis <sup>(g)</sup> mit Früchten Zimt & Zucker	Putengyros <sup>(a,i)</sup> mit Reismudeln und Gemüse	paniertes Schweineschnitzel <sup>(S,a1)</sup> mit Letscho <sup>(a1,s,2)</sup> und Bratkartoffeln <sup>(s,2)</sup>	Fruchtsaftgetränk
Di. 31.01.	Eieromelett <sup>(f)</sup> mit Champignonsoße <sup>(a,g)</sup> und Kartoffelpüree <sup>(3,g)</sup>	gefüllte Paprikaschote <sup>(S,c)</sup> Paprikasoße <sup>(a1,i)</sup> und Kartoffeln	1 Krakauer Würstchen <sup>(S,3,4,5)</sup> mit Blumenkohl <sup>(a1,f,g)</sup> und Kartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>

**Zusatzstoffe:** 1=Farbstoff, 2=konserviert, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=gewachst, 7=geschwärzt, 8=Süßstoff, a=glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel, b=Krebstiere, c=Ei, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g= Milch h=Schalenfrüchte, h1=Mandeln, h2=Nüsse, h7=Pistazien, i= Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Sulfite m=Lupinen/-erzeugnisse, n=Weichtiere/-erzeugnisse S=Schweinefleisch/-erzeugnis

**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 für Montag bis Freitag immer 1 Tag im Voraus bis max. 14.00 Uhr

- Veränderungen für Sa./So. und Feiertage immer 1 Arbeitstag davor bis max. 13.00 Uhr

**An Wochenenden und Feiertagen ist das Büro nicht besetzt.**

## Bestellformular Januar 23 – Rückgabe bitte bis 15. Dezember 22

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

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

Vorname, Name  
Straße, Hausnummer  
PLZ, Ort

Kundennummer:  
Tour:

<b>Gericht 1</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Gericht 2</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Gericht 3</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Nachtisch</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Tag</b>
	***			<b>So.</b> 01.01.
				Mo. 02.01.
				Di. 03.01.
				Mi. 04.01.
				Do. 05.01.
				Fr. 06.01.
	***			<b>Sa.</b> 07.01.
	***			<b>So.</b> 08.01.
				Mo. 09.01.
				Di. 10.01.
				Mi. 11.01.
				Do. 12.01.
				Fr. 13.01.
	***			<b>Sa.</b> 14.01.
	***			<b>So.</b> 15.01.

Kundennummer:

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

<b>Gericht 1</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Gericht 2</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Gericht 3</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Nachtisch</b> <i>Bitte die Anzahl, <b>nicht</b> das Menü</i>	<b>Tag</b>
				Mo. 16.01.
				Di. 17.01.
				Mi. 18.01.
				Do. 19.01.
				Fr. 20.01.
	***			<b>Sa.</b> <b>21.01.</b>
	***			<b>So.</b> <b>22.01.</b>
				Mo. 23.01.
				Di. 24.01.
				Mi. 25.01.
				Do. 26.01.
				Fr. 27.01.
	***			<b>Sa.</b> <b>28.01.</b>
	***			<b>So.</b> <b>29.01.</b>
				Mo. 30.01.
				Di. 31.01.

Postanschrift: DRK Kreisverband Rostock e.V. -Bürgerservice-, Trelleborger Str.11, 18107 Rostock

E-Mail: [ear@drk-rostock.de](mailto:ear@drk-rostock.de)  
FAX: 0381/242799700

Online: [www.bestellung-drk-rostock.de](http://www.bestellung-drk-rostock.de)  
APP: EAR-Rostock

Gern können Sie auch dem Fahrer das ausgefüllte Bestellformular überreichen.