

Kundennummer:

Name:

Tour:

Menüplan-Oktober 2022

Änderungen zum Speiseplan unter Tel.: 0381/24279720, FAX: 0381/242799700, E-Mail: 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, Änderungen können nicht bearbeitet werden.

Tag	Essen 1 Vollkost	Essen 2 Vegetarisch/Süß	Essen 3 leichte Vollkost	Nachtsch
Sa. 01.10.	Hacksteak ^(S,a1,c) mit Steckrübengemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	***	Gemüse Eintopf ⁽ⁱ⁾ mit Suppenfleisch ^(S) und Kartoffeln	Fruchtjoghurt ^(g)
So. 02.10.	Wirsingroulade ^(a1) mit Rahmsoße ^(a1,g) und Kartoffeln	***	Wildragout ^(a1,i) mit Rosenkohl und Kartoffeln	Schokopudding mit Soße ^(g)
Mo. 03.10.	Schnitzel "Cordon bleu" ^(S,a1,g,1,2,3) Kaisergemüse und Kartoffeln	***	Paprikaschote, gefüllt mit Gemüse ^(a1,i,j) dazu Paprikasoße und Reis	Grießpudding mit Sahne ^(g)
Di. 04.10.	Berliner Kartoffelsuppe ⁽ⁱ⁾ mit Rauchfleisch ^(S,2,3)	gefüllte Eierkuchen ^(a1,c,g) mit Vanillesoße	Putenpfanne ^(a1,g) mit Senf Gurken ⁽⁸⁾ und Kartoffeln	Joghurt ^(g)
Mi. 05.10.	pikante Sülze ^(S,2,3,i,j) mit Bratkartoffeln ^(S,2,3) , Remoulade ^(1,8,a1,c,j) und Gewürzgurken ⁽⁸⁾	Salatmischung "Riga" mit Putenbruststreifen ⁽²⁾ und Dressing ^(g,i,j)	Spiegeleier ^(c,g) mit Rahmspinat ^(a1,i) und Kartoffeln	Quarkspeise ^(g)
Do. 06.10.	Bauernroulade ^(S,a1,c,f) mit Specksoße ^(S,2,3) , Kohlrabi und Kartoffeln	Schokoladengries ^(a1,g) mit gelben Früchten	Seelachsfilet ^(c) in Zitronen - Dillsoße ^(a1,g,i) mit Kartoffeln	Fruchtjoghurt ^(g)
Fr. 07.10.	gebratene Leber ^(S) mit Apfel-Zwiebelsoße ^(a1) und Kartoffeln	Kartoffelauf ^(c,g) mit Gemüse und Käsesoße ^(a1,g)	gedünstete Putenbrust, Kräutersoße ^(a1,g,i) , Gemüse und Kartoffeln	Ochsenaugen ^(a1,a3,c,f,g)
Sa. 08.10.	Schweinesteak ^(S) mit Wachsbohnen ^(a1,g) und Kräuterkartoffeln	***	Reiseintopf ⁽ⁱ⁾ mit Hühnerfleisch und Gemüse ⁽ⁱ⁾	Joghurt ^(g)
So. 09.10.	Hackbraten ^(a1,c,i) mit Gemüse ^(a1,g,i) und Kartoffeln	***	Putenfrikassee ^(a1,g) mit Champignons, Leipziger Allerlei und Kartoffeln	Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)
Mo. 10.10.	gebackenes Rotbarschfilet ^(a1,d) in Dillsoße ^(a1,g,i) mit Vollkornreis	gefüllte Süßkartoffeltasche mit Rahmgemüse	Putenfrikadelle ^(a1,c) mit Blumenkohl ^(a1,g) und Salzkartoffeln	Milchmixgetränk ^(g)
Di. 11.10.	Rostbratwurst ^(S,9) mit Kohlrabi-Möhrengemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	böhmische Knödel ^(a1) mit Kräuterrahmchampignons ^(,a1,g,i)	Hähnchen - Brokkolirolade in Rosmarinsoße ^(a1) mit Gemüse und Eierspätzle ^(a1,c)	Joghurtdessert ^(g)
Mi. 12.10.	Erbse Eintopf ^(S,2,3,i,j) mit Bockwurst ^(S,2,3)	Gemüseschnitzel mit Tomatengnocchi ^(a1,c)	Eierragout ^(a1,c,g,i,j) mit buntem Gemüse, Kartoffeln und Salat ^(g,i,j)	Quarkdessert ^(g)
Do. 13.10.	Zwei Fischfrikadellen mit Kräuterkartoffelsalat ⁽²⁾	Königsberger Salatmix mit Dressing ^(g,i,j) und Thunfisch ^(d)	Geflügelbrust mit Paprika- Basilikumsoße ^(a1,g,i) und Naturreis	Kuchenriegel ^(a1,c,g)
Fr. 14.10.	Schweineleber ^(S,a1,i) "ungarisch" mit Kartoffelpüree ^(g)	Grießsuppe ^(a1,g) mit Früchten	Schollenfilet ^(d) mit grüner Soße ^(a1,g,i) und Kartoffeln	Kaffeekranz ^(a,g)
Sa. 15.10.	Hackfleisch ^(S) in Porreesoße ^(a1,g,i) mit Kartoffeln	***	Hühnersuppentopf ⁽ⁱ⁾ mit Nudeln ^(a1)	Joghurtdessert ^(g)

Tag	Essen 1 Vollkost	Essen 2 Vegetarisch/Süß	Essen 3 leichte Vollkost	Nachtisch
So. 16.10.	Spanferkelbraten ^(S,2,a1,g,i) mit Gemüse und Kartoffeln	***	Hähnchenschenkel ^(a1,g,i) mit Möhrengemüse und Kartoffeln	Pudding Waldmeister mit Vanillesoße ^(g)
Mo. 17.10.	Jägerschnitte ^(S,2,3,a1,c,g,i) mit Tomatensoße ^(a1,i) und Nudeln ^(a1)	Pilz-Gemüse-Pfanne ^(a1,g) mit Kräuterreis	Senfeier ^(a1,c,g,i,j) mit Salzkartoffeln und rote Bete ⁽⁸⁾	Marmorkuchen ^(a,d)
Di. 18.10.	Kassler ^(S,2,3,a1,i) Sauerkrautpfanne mit Kartoffeln	Nudelauf ^(a1,c) mit Käse ^(g) und Käse-Spinat-Soße ⁽ⁱ⁾	Fleischklößchen ^(a1,c) mit Möhren-Lauchgemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	Joghurt ^(g)
Mi. 19.10.	Weißkohleintopf ⁽ⁱ⁾ mit Schweinefleisch ^(S) und Kartoffeln	Salatmix "Bresslauer Art" mit Käse ^(g) garniert und Dressing ^(g,i,j)	Eieromelett ^(c,g) mit Rahmspinat ^(a1,i) und Kartoffeln	Quarkspeise ^(g)
Do. 20.10.	Putenfrikadelle "Gärtnerin" mit Bohnengemüse ^(2,3,a1) und Kartoffeln	mediterrane Dinkelbratling ^(a1,c,g) Bohnengemüse ^(g) und Kartoffelpüree ^(g)	Fischschnitte ^(c) in Estragonsoße ^(a1,g,i) und Petersilienkartoffeln dazu Salat ^(g,i,j)	Milchmixgetränk ^(g)
Fr. 21.10.	Braumeistergoulasch ^(S,a1,g,i,j) mit Serviettenknödel	Hefeklöße ^(V,a1) mit Fruchtsoße	Frühlingsrolle ^(a1,c,f) mit würziger Gemüsefüllung, Teriyakisoße ^(a1,f) und Reis	Gebäck ^(a1,g)
Sa. 22.10.	geräucherter Schweinenacken ^(S,2,3) mit süß-sauer Linsen ^(S,2,i) und Kartoffeln	***	Gemüseintopf ⁽ⁱ⁾ mit Geflügelklößchen ^(S,c) und Kartoffeln	Joghurt ^(g)
So. 23.10.	Kohlroulade ^(S,a1) mit Salzkartoffeln	***	Rollbraten in Rahmsoße ^(a1,g) Gemüse und Kartoffeln	Milchreis ^(g) mit Früchten
Mo. 24.10.	Grillhaxe ^(S) mit Sauerkraut ^(S,2,3) und Kartoffeln	Gemüse-Köttbullar in Weißweinsauce und Couscous	Hähnchenbrust mit pikanten Früchten ^(a1) und Reis	Fruchtsaftgetränk
Di. 25.10.	Schweineschnitzel ^(S,a1,f) mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln	Spargel mit Buttersoße ^(a1,g) und Kartoffeln ⁽²⁾	gebratenes Fischfilet ^(a1,c) mit Schnittlauchrahmsoße ^(a1,g) Kartoffeln und Salat ^(g,i,j)	Fruchtjoghurt ^(g)
Mi. 26.10.	Weißer Bohnensuppe ^(i,2,3) mit Brühwurstscheiben	süßer Quarkauflauf ^(a1,c,g) mit Früchten und Vanillesoße	Kräutersteak mit Pilzsoße ^(a1,g,i) , Gemüse und Kartoffeln	Quarkdessert ^(g)
Do. 27.10.	Krautnudeln mit Jagdwurst ^(s,a1,i)	bunte Salatmischung ^(g,i,j) mit Kochschinken ^(S,2,3) und Ananas	Kochklops ^(S,a1,c) mit Kapernsoße ^(a1,g,i) Kartoffeln und Rote Bete ⁽⁸⁾	Fruchtsaftgetränk
Fr. 28.10.	Heringsfilet ^(a1,d) gebraten mit Süß-sauer Soße ^(a1) , Kartoffeln und Salat ^(g,i,j)	gefüllte Kartoffelkäsetaschen ^(g) mit Blattspinat	Paprikahuhn ^(a1,g) mit Nudeln ^(a1) und Salat ^(g,i,j)	Butterkeks ^(a1,g)
Sa. 29.10.	Hähnchengoulasch ungarisch ^(a1,i,j) mit Kartoffeln	***	Brühreis ^(g,i,j) mit Geflügel und Gemüse ⁽ⁱ⁾	Fruchtjoghurt ^(g)
So. 30.10.	Boulette ^(S,a1,c) in Zwiebelsoße ^(a1,g) , Gemüse und Kartoffeln	***	Schweinesteak ^(S,2,3j) "Jäger Art" ^(a1,i) mit Gemüse und Kartoffeln	rote Grütze mit Sahne ^(1,g)
Mo. 31.10.	Bratwurst ^(S,j) mit Porreegemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	***	Fleischkäse ^(S,2,i,j) mit Rahmsoße ^(a,g) , Blumenkohl und Kartoffeln	Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)

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/-erzeugnisse

Das Küchenteam wünscht Ihnen einen guten Appetit! Änderungen vorbehalten!

Für einzelne Liefergebiete (Gehlsdorf, Toitenwinkel, Dierkow) gelten gesonderte Preise. Diese erhalten Sie auf Anfrage.

Bestellformular Oktober 2022-Rückgabe bitte bis 10. Sep.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:

Essen 1 <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Essen 2 <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Essen 3 <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Nachtsch <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Tag
	***			Sa. 01.10.
	***			So. 02.10.
				Mo. 03.10.
				Di. 04.10.
				Mi. 05.10.
				Do. 06.10.
				Fr. 07.10.
	***			Sa. 08.10.
	***			So. 09.10.
				Mo. 10.10.
				Di. 11.10.
				Mi. 12.10.
				Do. 13.10.
				Fr. 14.10.
	***			Sa. 15.10.

Kundennummer:

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

Essen 1 <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Essen 2 <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Essen 3 <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Nachtisch <i>Bitte die Anzahl, nicht das Menü</i>	Tag
	***			So. 16.10.
				Mo. 17.10.
				Di. 18.10.
				Mi. 19.10.
				Do. 20.10.
				Fr. 21.10.
	***			Sa. 22.10.
	***			So. 23.10.
				Mo. 24.10.
				Di. 25.10.
				Mi. 26.10.
				Do. 27.10.
				Fr. 28.10.
	***			Sa. 29.10.
	***			So. 30.10.
				Mo. 31.10.

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

E-Mail: ear@drk-rostock.de

Online: www.bestellung-drk-rostock.de

FAX: 0381/242799700

APP: EAR-Rostock

Gern können Sie auch dem Fahrer das ausgefüllte Bestellformular überreichen.