

Menüplan - Oktober 2024

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

Für einzelne Liefergebiete (Brinckmansdorf, Kassebohm, Gehlsdorf, Toitenwinkel, Dierkow und Krummendort) gilt eine Transportzulage von **+1,00 € / Gericht**

Tag	Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtisch 0,80 €
Di.1.10.	Grünes Curry "Thai Art" vegetarisch, mit Soja ⁽¹⁾ , Brechbohnen, Pak Choi Erbsen und Kokosnussmilch, dazu Reis	Gedämpftes Lachsfilet ^(d) an Zitronensauce ^(a1,i) mit Brokkoli und Spiralnudeln ^(a1)	Fruchtjoghurt ⁽⁶⁾
Mi.2.10.	Omelette natur [©] mit Blattspinat in Rahm ^(a1,g) und gestampften Kartoffeln	Klopse "Königsberger Art" ^(S,a1) mit weißer Sauce ^(a1,g) . Rote Bete Gemüse und Salzkartoffeln	rote Grütze mit Sahne ^(1,g)
Do.3.10.	Hähnchenbrustfilet natur italienischer Kräutersoße ^(a1,g,i) mit Romanesco und Langkornreis	Rindfleischstreifen mit Champignons und Zwiebeln in Rahm ^(a1,g) , dazu Kaisergemüse und Kartoffelklöße ⁽¹⁾	Gebäck ^(a,u)
Fr.4.10.	Spaghetti à la Carbonara ^(a1,S,g,2,3,9) mit geriebenem Käse ^(g) und Salat	Victoriabarsch ^(d) auf Mangoldgemüse ^(a1,g) dazu Salzkartoffeln	Fruchtjoghurt ⁽⁶⁾
Sa.5.10.	Schnitzel vom Hähnchen ^(a1,c) mit Rahmchampignons ^(a1,g) und Penne Rigate ^(a1)	Wirsingintopf nach Pichelsteiner Art ⁽ⁱ⁾ mit Gemüse und Kartoffeln	Quarkdessert ^(g)
So.6.10.	Frikadelle ^(S,a1,c,i) mit Rahmsauce ^(a1,g) dazu Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree ^(g)	Geflügelrollbraten an brauner Geflügelsauce ^(a1,g,i) dazu Blumenkohl und Spätzle ^(a1,c)	Kuchenriegel ^(a,u,v,6)
Mo.7.10.	Gefüllte Eierpfannkuchen ^(a1,c) mit Kirschen und Vanillesoße	Bratwürstchen Nürnberger Art ^(S,i,j) mit Bratensauce, Specksauerkraut und Kartoffeln	Gebäck ^(a,u)
Di.8.10.	Chop Suey", vegetarisch mit Weißkohl, Möhren, Paprika, Shiitake-Pilzen, Erbsenschoten und Mais, dazu Nudeln	Schweinegulasch ^(S,a1,g,i,j) mit Kartoffeln	Joghurt ⁽⁶⁾
Mi.9.10.	Hühnerfrikassee ^(a1,g,i) mit Erbsen und Langkornreis	Zart gegarter Rinderbraten mit Bratenius ^(a1,i) , dazu gelbe Bohnen und Kartoffeln	"Panna cotta" ⁽¹⁶⁾
Do.10.10.	Kohlroulade ^(S,a1,c,i,j) mit Specksauce ^(a1,S,2,3,9,i,j) und Kartoffelpüree ^(g)	Putenmedaillons mit Zitronensauce ^(a1,g) , dazu Möhrenduett und Fusillinudeln ^(a1)	Zitronenmousse ⁽⁶⁾
Fr.11.10.	Rotbarsch ^(d) in Backteig ^(a1,c) mit Remoulade ^(1,8,g,i) , dazu klarer Kartoffel-Gurkensalat ^(i,j,8)	Kalbsfrikadelle ^(a1) auf dicken Speckbohnen ^(S,2,3,9) in Rahm ^(a1,g) mit Kartoffeln	Joghurt ⁽⁶⁾
Sa.12.10.	Hausmacher Kartoffelsuppe mit Gemüse ⁽ⁱ⁾	gefüllte Hähnchenbrust auf Käsesauce ^(a1,g) , dazu Zuckerschoten und Spätzle ^(a1,c)	Schokopudding mit Sahne ^(g)
So.13.10.	Zarter Schweinebraten ^(S) an bayerischer Sauce ^(a1,i) dazu Kaisergemüse und Kartoffelpüree ^(g)	Seehecht "Thai Art" ^(d) mit Zitronen-Buttersauce ^(a1,g,i) auf geschmortem Weißkohl und Wildreis	Quarkspeise ⁽⁶⁾
Mo.14.10.	Linseneintopf ⁽ⁱ⁾ mit Würstchen ^(S,2,3,9)	Schweineschnitzel ^(S,a1,c) mit Erbsen-Maisgemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	Fruchtjoghurt ⁽⁶⁾
Di.15.10.	Wurstgulasch ^(S,i,j,2,3,9) mit Gabelspaghetti ^(a1)	Vanillegrieß ^(a1,g) mit Erdbeeren	Gebäck ^(a,6)

Tag	Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtisch 0,80 €
Mi.16.10.	Tortellini ^(a1) mit Hackfleischsauce ^(a1,S,i,j) und Romanescoröschen	Cevapcici mit Paprikasauce ^(a1,i) dazu feine Erbsen und Balkanreis	Pudding Waldmeister ⁽¹⁾ mit Vanillesoße ^(g)
Do.17.10.	Senfeier ^(a1,c,j) mit Salzkartoffeln und Möhrensalat	Hähnchenbrustfilet mit Mangold und Kartoffelstampf ^(g)	Fruchtsaftgetränk
Fr.18.10.	Kasslerbraten ^(S,2,3,9) mit pikanter Sauce ^(a1,i,j) dazu Sauerkraut ^(S,2,3,9) und Kartoffeln	Pochierter Victoriabarsch ^(d) mit Schnittlauchrahmsauce ^(a1,g) buntem Gemüse und Langkornreis	Joghurtdessert ^(g)
Sa.19.10.	Weißkohleintopf mit Gemüse ⁽ⁱ⁾ , Rindfleisch und Kartoffeln	Medaillons von der Pute mit Schwarzwurzeln in Rahm ^(a1,g) und Salzkartoffeln	Kuchenriegel ^(a1,c,g)
So.20.10.	Lamm-Curry ^(a1,g,f,i) mit Romanobohnen und Vollkornreis	Rindersauerbraten in Sauce ^(a1,i) mit zweierlei Möhren und Kartoffelklößen ^(l)	Quarkdessert ^(g)
Mo.21.10.	Käseomelett ^(c,g) auf Rahmspinat ^(a1,g) mit Stampfkartoffeln ^(b)	Hähnchenkeule mit Bratenjus ^(a1,i) dazu feine Erbsen und Kartoffeln	Joghurt ^(g)
Di.22.10.	Erbseintopf ⁽ⁱ⁾ mit Bockwurst ^(S,2,3,9)	Schollenröllchen ^(d) an Basilikumsauce ^(a1,g) mit Romanesco und Salzkartoffeln	Waffel ^(a1,c,g)
Mi.23.10.	Brokkoli-Pesto ^(a,c,g,h4,f,i) -Pfanne mit Käsesauce ^(a1,g) und Kartoffelgnocchi ^(a1)	Hähnchengyros mit Tomatenreis Krautsalat und Zaziki ^(b)	Erdbeerpudding mit Sahne ^(g)
Do.24.10.	Rostbratwurst ^(S,i,9) mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln ^(S,2,3,9)	Gedämpfter Kabeljau ^(d) in Senfsauce ^(a1,g) dazu Blumenkohl in Rahm ^(a1,g) und Kartoffeln	Ochsenaugen ^(a,d)
Fr.25.10.	Pangasius pochiert ^(d) mit Blattspinat ^(a1,g) und Salzkartoffeln	Spaghetti ^(a1) a la Bolognese ^(a1,i) mit geriebenem Käse ^(b) und Salatbeilage	Quarkspeise ^(g)
Sa.26.10.	Schweinerückenbraten mit Bratensauce ^(a1,g,i) mit Steckerrüben und Kartoffeln	Brechbohneintopf ⁽ⁱ⁾ mit Rindfleisch und Kartoffeln	Pudding Caramel ^(g)
So.27.10.	Kalbsragout ^(a1,g,f) mit Champignons, Zwiebeln und Tomaten dazu Nudeln ^(a1)	Cordon bleu vom Schwein ^(S,2,3,9,g,a1,c) mit Bayerisch Kraut und Kartoffeln	Milchreis ^(g)
Mo.28.10.	asiatische Gemüsepfanne mit Möhren, Weißkohl, Paprika, Shiitake-Pilzen, Erbsenschoten und Mais, dazu eine Wildreismischung	Sülze "Hausmacher Art" ^(S,2,3,9,i,j) mit Remoulade ^(1,8,g,j) Bratkartoffeln ^(S,2,3,9) und Gewürzgurke ^(g)	Milchmixgetränk ^(g)
Di.29.10.	Klarer Möhreintopf ⁽ⁱ⁾ mit Hähnchenfleischeinlage	Putenbraten mit weißer Kräutersauce ^(a1,g,i) dazu Erbsen und Spätzle ^(a1,c)	Fruchtjoghurt ^(g)
Mi.30.10.	Boulette vom Schwein ^(S,a1,c,i,j) Kohlrabi ^(a1,g) und Salzkartoffeln	Ungarisches Rindergulasch ^(a1,i) mit Salzkartoffeln und Salat	Vanillepudding mit Soße ^(g)
Do.31.10.	Kirmisbraten ^(S) mit Bratenjus ^(a1,i) , dazu Apfelrotkohl und Kartoffelstampf ^(g)	Zartes Hähnchenfilet mit Zucchini Gemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	Schokoladenpudding mit Sahne ^(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 Feiertage bis 13.00 Uhr
An Wochenenden und Feiertagen ist das Büro nicht besetzt**

Bestellformular Oktober 24 – Rückgabe bitte bis 15. September 24

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen.

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

Tour:

Vorname, Name
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort

Kundennummer:

Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtisch 0,80 €	
			Di.1.10.
			Mi.2.10.
			Do.3.10.
			Fr.4.10.
			Sa.5.10.
			So.6.10.
			Mo.7.10.
			Di.8.10.
			Mi.9.10.
			Do.10.10.
			Fr.11.10.
			Sa.12.10.
			So.13.10.
			Mo.14.10.
			Di.15.10.

Kundennummer:

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen

Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtsch 0,80 €	
			Mi.16.10.
			Do.17.10.
			Fr.18.10.
			Sa.19.10.
			So.20.10.
			Mo.21.10.
			Di.22.10.
			Mi.23.10.
			Do.24.10.
			Fr.25.10.
			Sa.26.10.
			So.27.10.
			Mo.28.10.
			Di.29.10.
			Mi.30.10.
			Do.31.10.

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

E-Mail: ear@drk-ro.de EAR-Rostock

FAX: 0381/242799700

Gern können Sie auch dem Fahrer das ausgefüllte Bestellformular überreichen.