

Kundennummer:

Name:

Tour:

## Menüplan-Januar 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
<b>Sa.</b> 01.01.	Kalbsbraten in Estragonsoße <sup>(a,g)</sup> Wintergemüse und Kartoffeln <sup>(2)</sup>	***	gedünstetes Forellenfilet mit Dillrahmsoße <sup>(a,g)</sup> Wintergemüse und Kartoffeln <sup>(2)</sup>	rote Grütze mit Sahne <sup>(g)</sup>
<b>So.</b> 02.01.	Rinderroulade <sup>(S,2,3,a1,g,i)</sup> Mit Rotkohl <sup>(s,2)</sup> und Kartoffeln	***	Geflügelbratwurst mit Möhrengemüse <sup>(a)</sup> und Kartoffeln	Wackelpudding
Mo. 03.01.	1 Krakauer Würstchen <sup>(S,3,4,5)</sup> mit Blumenkohl <sup>(a1,f,g)</sup> und Kartoffeln	Brokkoli-Nuss-Ecke <sup>(a,h,k)</sup> Reisnudeln und Gemüse	Putengyros <sup>(a,i)</sup> mit Reisnudeln und Gemüse	Waffel <sup>(a1,c,f,g)</sup>
Di. 04.01.	paniertes Schweineschnitzel <sup>(S,a1)</sup> mit Letscho <sup>(a1,s,2)</sup> und Bratkartoffeln <sup>(s,2)</sup>	Gemüse - Reispfanne mit Paprikasoße <sup>(a1,s,2)</sup>	Eieromelett <sup>(f)</sup> mit Champignonsoße <sup>(a,g)</sup> und Kartoffelpüree <sup>(3,g)</sup>	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Mi. 05.01.	Erbseintopf <sup>(S,5,i)</sup> mit Bockwurst <sup>(S,5)</sup>	Königsberger Salatmix mit Dressing <sup>(g,i,j)</sup> und Thunfisch <sup>(d)</sup>	Schwäbische Maultaschen <sup>(a1,c,i)</sup> mit Pilzrahmsoße <sup>(a1,g,i,j)</sup>	Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Do. 06.01.	Bauernroulade <sup>(S,a1,c,f)</sup> mit Perlzwiebeln in Senfsoße <sup>(a1,i,j)</sup> und Kartoffeln	Pilzpfanne mit Schupfnudeln <sup>(a1)</sup>	Rinderbraten <sup>(a1,i)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln <sup>(2)</sup>	Spritzgebäck <sup>(a1)</sup>
Fr. 07.01.	Gebratene Geflügelleber in Zwiebel-Majoransoße <sup>(a)</sup> und Kartoffeln	Quarkkeulchen <sup>(a1,c,g)</sup> mit Vanillesahnesoße <sup>(g)</sup>	Schollenfilet <sup>(d)</sup> mit Gurkenrahmsoße <sup>(a,g)</sup> Kartoffeln und Salat	Topfkuchen <sup>(a1,c)</sup>
<b>Sa.</b> 08.01.	Senfeier <sup>(a1,c,g,i,j)</sup> mit Salzkartoffeln und rote Bete <sup>(8)</sup>	***	Blumenkohl - Wirsing - Eintopf mit Eierstich <sup>(c)</sup> und Kartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
<b>So.</b> 09.01.	Zwiebelbraten <sup>(S,a,i)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln	***	Hackbraten <sup>(S,a,f)</sup> mit Gemüse und Kartoffeln	Schokopudding mit Soße <sup>(g)</sup>
Mo. 10.01.	Mini - Bratwürstchen <sup>(S)</sup> mit Wachsbohnen <sup>(S,2,3a1,g)</sup> und Kartoffeln	Heidelbeer-Germknödel <sup>(a1)</sup> mit Vanillesoße <sup>(g)</sup>	Spargelpfanne "asiatisch" <sup>(i)</sup> mit Orangenreis <sup>(v)</sup>	<sup>(a1,a3,c,f,g)</sup> Ochsenauge
Di. 11.01.	paniertes Fischfilet <sup>(a1,c)</sup> mit Kartoffel-Specksalat <sup>(S,2,3)</sup> und Blattsalat <sup>(g,i,j)</sup>	Blumenkohl-Käse-Medaillon Käse-Spinatsoße <sup>(a1,g,i)</sup> und Kartoffeln	Rahmspinat <sup>(a1,g)</sup> mit Rührei <sup>(c)</sup> und Kartoffeln	Joghurt <sup>(g)</sup>
Mi. 12.01.	Grünkohleintopf <sup>(S,2,3,i)</sup> mit 1 Knacker <sup>(S,2,3)</sup> und Kartoffeln	Salatmix "Rostocker Art" mit Käse <sup>(g)</sup> , Schinken <sup>(S,2,3)</sup> und Dressing <sup>(g,i,j)</sup>	Kochklops <sup>(S,a1,c)</sup> mit Kapernsoße <sup>(a1,g,i)</sup> , Kartoffeln und Rote Bete <sup>(8)</sup>	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do. 13.01.	Hackfleisch-Bohnenpfanne mit Kartoffelpüree <sup>(g)</sup> und Salat <sup>(g,i,j)</sup>	Milchreis <sup>(g)</sup> mit Früchten und Zimt & Zucker	Seelachsfilet <sup>(d)</sup> mit Gemüse-Meerrettichsoße <sup>(a1,g,i)</sup> und Kartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Fr. 14.01.	Hähnchenschenkel mit Geflügelsoße <sup>(a1,g)</sup> Rotkohl <sup>(S,2,3)</sup> und Semmelknödel <sup>(a1,c)</sup>	Kräuterquark <sup>(v,g)</sup> mit Salzkartoffeln und Salat	Kräuterspaghetti <sup>(a1)</sup> mit Schinken-Käsesoße <sup>(S,2,3,a1,g)</sup>	Gebäck <sup>(a1,g)</sup>
<b>Sa.</b> 15.01.	Schweineschnitzel <sup>(S,a1,f)</sup> mit Champignonrahm und Kartoffeln	***	Kartoffelsuppe mit Gemüse <sup>(i)</sup> und Wiener Würstchen <sup>(S,2,3)</sup>	Joghurt <sup>(g)</sup>

Tag	Essen 1 Vollkost	Essen 2 Vegetarisch/Süß	Essen 3 leichte Vollkost	Nachtisch
So. 16.01.	gefüllte Paprikaschote <sup>(S,c)</sup> Paprikasoße <sup>(a1,i)</sup> und Kartoffeln	***	Putengeschnetzeltes <sup>(a1,i)</sup> " Jäger Art" mit Pilzen und Kartoffeln	Erdbeerpudding mit Sahne <sup>(g)</sup>
Mo. 17.01.	Rostocker Bratwurst <sup>(S)</sup> mit Sauerkraut <sup>(2,2;3)</sup> und Kartoffeln	gefüllte Käseknudeln <sup>(a1,g,i)</sup> in Basilikum - Tomatensoße <sup>(a1,i)</sup>	Geflügelhackbällchen <sup>(c)</sup> in Curry-Gemüesoße <sup>(a1,g,i)</sup> mit Naturreis	Milchmixgetränk <sup>(g)</sup>
Di. 18.01.	pikanter Wurstgulasch <sup>(S,2,3,a1,j)</sup> mit Paprika und Nudeln <sup>(a1)</sup>	Kartoffelpuffer <sup>(a1,c)</sup> mit Apfelmus	gekochte Eier <sup>(c)</sup> in Kräutersoße <sup>(a1,g,i)</sup> , mit Möhren und Kartoffeln	Joghurtdessert <sup>(g)</sup>
Mi. 19.01.	Linseneintopf <sup>(S,2,3,i)</sup> mit Knackwurstscheiben <sup>(S,2,3)</sup> und Kartoffeln	bunte Salatmischung <sup>(g,i,j)</sup> mit Kochschinken <sup>(S,2,3)</sup> und Ananas	Welsfilet <sup>(c)</sup> mit Champignonssoße <sup>(a1,g,i)</sup> und Petersilienkartoffeln	Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Do. 20.01.	dicke Räucherrippe <sup>(S,2)</sup> mit Grünkohl <sup>(S,2,i)</sup> und Kartoffeln	Grießsuppe <sup>(a1,g)</sup> mit Früchten	Rinderbrust in Petersiliensoße <sup>(a1,g,i)</sup> , Kartoffeln und Salat <sup>(g,i,j)</sup>	Kuchenriegel <sup>(a1,c,g)</sup>
Fr. 21.01.	Paniertes Schollenfilet <sup>(a1,c,d)</sup> mit süß-saurer Soße <sup>(a1)</sup> Kartoffeln und Salat <sup>(g,i,j)</sup>	gefüllte Kartoffelkäsetasche <sup>(g,i)</sup> mit Blattspinat und Salat	Hühnerfrikassee <sup>(a1,g,i)</sup> mit Erbsen und Kräuterreis	<sup>(a1,a3,c,f,g)</sup> Spritzgebäck
Sa. 22.01.	Hacksteak <sup>(S,a1,c)</sup> mit Steckrübgemüse <sup>(a1,g)</sup> und Kartoffeln	***	Gemüseintopf <sup>(i)</sup> mit Suppenfleisch <sup>(S)</sup> und Kartoffeln	Joghurtdessert <sup>(g)</sup>
So. 23.01.	Pflaumenbraten <sup>(S,a1,g,i)</sup> mit Rotkohl und Kartoffeln	***	Wildragout <sup>(a1,i)</sup> mit Rosenkohl und Kartoffeln	Pudding Waldmeister mit Vanillesoße <sup>(g)</sup>
Mo. 24.01.	pikante Sülze <sup>(S,2,3,i,j)</sup> mit Bratkartoffeln <sup>(S,2,3)</sup> Remoulade <sup>(1,8,a1,c,j)</sup> und Gewürzgurken <sup>(8)</sup>	Gemüseröstl <sup>(a1,c,i,3)</sup> mit mediterrane Gemüse <sup>(a1)</sup>	Seelachsfilet <sup>(c)</sup> in Zitronen-Dillsoße <sup>(a1,g,i)</sup> mit Kartoffeln	Fruchtsaftgetränk
Di. 25.01.	Bauernroulade <sup>(S,a1,c,f)</sup> mit Specksoße <sup>(S,2,3)</sup> , Kohlrabi und Kartoffeln	gefüllte Eierkuchen <sup>(a1,c,g)</sup> mit Vanillesoße	Putenpfanne <sup>(a1,g)</sup> mit Senfgurken <sup>(8)</sup> und Kartoffeln	Joghurt <sup>(g)</sup>
Mi. 26.01.	Berliner Kartoffelsuppe <sup>(i)</sup> mit Rauchfleisch <sup>(S,2,3)</sup>	Salatmischung "Riga" mit Putenbruststreifen <sup>(2)</sup> , und Dressing <sup>(g,i,j)</sup>	Spiegeleier <sup>(c,g)</sup> mit Rahmspinat <sup>(a1,i)</sup> und Kartoffeln	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do. 27.01.	Grünkohl <sup>(a1,i,j)</sup> mit Lungwurst <sup>(S,2,3,i)</sup> und Kartoffeln	Kartoffelauf <sup>(c,g)</sup> mit Gemüse und Käsesoße <sup>(a1,g)</sup>	gedünstete Putenbrust, mit Kräutersoße <sup>(a1,g,i)</sup> , Gemüse und Kartoffeln	Milchmixgetränk <sup>(g)</sup>
Fr. 28.01.	gebratene Leber <sup>(S)</sup> mit Apfel-Zwiebelsoße <sup>(a1)</sup> und Kartoffeln	Schokoladengries <sup>(a1,g)</sup> mit gelben Früchten	Rinderroulade <sup>(S,2,3,a1,g,i)</sup> mit Wachsbohnen und Kartoffeln	Gebäck <sup>(a1,g)</sup>
Sa. 29.01.	Schnitzel "Cordon bleu" <sup>(S,a1,g,1,2,3)</sup> mit Kaisergemüse und Kartoffeln	***	Reiseintopf <sup>(i)</sup> mit Hühnerfleisch und Gemüse <sup>(i)</sup>	Joghurt <sup>(g)</sup>
So. 30.01.	Hackbraten <sup>(a1,c,i)</sup> mit Gemüse <sup>(a1,g,i)</sup> und Kartoffeln	***	Kalbsfrikassee <sup>(a1,g)</sup> mit Spargel, Champignons und Kartoffeln	Milchreis <sup>(g)</sup> mit Früchten
Mo. 31.01.	gebackenes Rotbarschfilet <sup>(a1,d)</sup> in Dillsoße <sup>(a1,g,i)</sup> mit Vollkornreis	Knuspertasche <sup>(a1,g)</sup> gefüllt mit Spinat in Tomatensoße	Putenfrikadelle <sup>(a1,c)</sup> mit Blumenkohl <sup>(a1,g)</sup> und Salzkartoffeln	Topfkuchen <sup>(a,d)</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/-erzeugnisse

**Für einzelne Liefergebiete (Brinckmansdorf, Kassebohm, Gehlsdorf, Toitenwinkel, Dierkow und Krummendorf) gelten gesonderte Preise. Diese erhalten Sie auf Anfrage. Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.**

*Bestellformular Jan.2022-Rückgabe bitte bis 10. Dezember*

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

Kundennummer:

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

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

Gern können Sie auch dem Fahrer das ausgefüllte Bestellformular überreichen.