

Kundennummer:

Name:

Tour:

Menüplan-Oktober 2021

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 Diabetiker/leichte Vollkost	Nachtsch
Fr. 01.10.	Heringsfilet ^(a1,d) gebraten, mit Süß-sauer Soße ^(a1) & Kartoffeln, Salat ^(g,i,j)	gefüllte Kartoffelkäsetasche ^(g) mit Blattspinat	Paprikahuhn ^(a1,g) mit Nudeln ^(a1) , Salat ^(g,i,j)	Topfkuchen ^(a1,c)
Sa. 02.10.	Hähnchengoulasch ungarisch ^(a1,i,j) mit Kartoffeln	* * *	Brühereis ^(g,i,j) mit Geflügel und Gemüse ⁽ⁱ⁾	Fruchtjoghurt ^(g)
So. 03.10.	Boulette ^(S,,a1,c,) in Zwiebelsoße ^(a1,g) , Gemüse und Kartoffeln	* * *	gefüllte Roulade ^(S,2,3j) "Jäger Art" ^(a1,i) mit Gemüse und Kartoffeln	Schokopudding mit Soße ^(g)
Mo. 04.10.	Bratwurst ^(S,j) mit Porreegemüse ^(a1,g) und Kartoffeln	"Florentiner Mix" ^(V) mit Fetakäse ^(g) garniert, Dressing ^(g,i,j)	Fleischkäse ^(S,2,i,j) mit Rahmsoße ^(a,g) , Blumenkohl und Kartoffeln	^(a1,a3,c,f,g) Ochsenauge
Di. 05.10.	panierter Fisch ^(a1,c,d) mit Tomatensoße ^(a1) , Gemüse und Kartoffelpüree ^(3,g)	Gnocchi ^(a1,c) mit Blattspinat & Käsesoße ^(V,a1)	Kalbsgeschnetzeltes ^(a1,g) mit Pilzen & Kartoffeln, Salat ^(g,i,j)	Joghurt ^(g)
Mi. 06.10.	Eintopf von grünen Bohnen ^(S,i,2,3) mit Rauchfleisch ^(S,2,3) und Kartoffeln	Liechtensteiner Salatmix mit Dressing ^(g,i,j) und Thunfisch	2 Setzeier ^(c) mit Kräutersoße ^(a1,g) , Erbsen und Möhren, Kartoffeln	Quarkspeise ^(g)
Do. 07.10.	Schmorkohl ^(a) mit Hack ^(S) und Kartoffeln	gefüllte Käsenudeln ^(a1,g,i) in Basilikum - Tomatensoße ^(a1,i)	Seelachsfilet "Müllerin" ^(a1,d) Letscho ^(s,2,a1,g) und Kartoffeln	Fruchtjoghurt ^(g)
Fr. 08.10.	Hähnchenleber mit Apfelwürfeln in Rotweinsauce ^(a1) dazu Eierspätzle	Milchnudeln ^(a1,f,g) mit Rosinen und Apfelkompott	Putenfleisch süß-sauer ⁽ⁱ⁾ , mit Ananas und Curryreis	Gebäck ^(a1,g)
Sa. 09.10.	Balkanröllchen ^(S) mit Paprikarahm ^(a1,g) Kartoffeln, Bohnensalat ⁽⁸⁾	* * *	Möhren- Kohlrabieintopf ⁽ⁱ⁾ mit Eierstich ^(c,g) und Kartoffeln	Joghurt ^(g)
So. 10.10.	Kasslerhähnchen ^(a1,g,2,3) mit Gemüse und Kartoffeln	* * *	Geflügelhackbraten ^(a1,c,i) mit Gemüse und Kartoffeln	Wackelpudding
Mo. 11.10.	Hacksteak ^(S,a1,c) mit Speckbohnen ^(S,2,a1,g) und Kartoffeln	Gemüsebolognese ^(a1,i) mit Gabelspaghetti	Fischwürfel ^(d) mit Leipziger Allerlei Dillsoße ^(a1,g,i) mit Kartoffeln	Milchmix- getränk ^(g)
Di. 12.10.	Szegediner Goulasch ^(S,a1,i) mit Kartoffeln	Kartoffelauflauf ^(c,g) mit Gemüse und Käsesoße ^(a1,g)	Curryhuhn ^(a1,i) mit Curry-Gemüse-Soße und Kräuterrreis ⁽ⁱ⁾	Joghurtdessert ^(g)
Mi. 13.10.	Weißkohl-Wirsingkohl-Eintopf ⁽ⁱ⁾ mit Kasslerwürfeln ^(S,2,3) & Kartoffeln	Salatmischung "Athen" mit Kräuter-Mozzarella ^(V,g)	Schmorgurken ⁽ⁱ⁾ mit magerem Hackfleisch ^(S) & Kartoffeln	Quarkdessert ^(g)
Do. 14.10.	Bratrippe ^(S) mit Senfrahmsoße ^(a1,g,i,j) Bayrisch Kraut ^(S,2,3) , Kartoffeln	bunte Salatmischung ^(g,i,j) mit Kochschinken ^(S,2,3) & Ananas	Rindergoulasch ^(a1,i) mit Kartoffelklößen ^(l) , Gewürzgurke ⁽⁸⁾	^(a1,c,g) Kuchenriegel
Fr. 15.10.	gepökelter Schweinenacken ^(S,2) mit Zwiebelsoße ^(a1,g,i) Gemüse und Kartoffeln	Hefeklöße ^(a1) mit Pflaumensoße ^(V)	2 gekochte Eier ^(c) mit süß-saurer Soße ^(a1) und Kartoffelpüree ^(g) , Salat	^(a1,a3,c,f,g) Spritzgebäck

Tag	Essen 1 Vollkost	Essen 2 Vegetarisch/Süß	Essen 3 Diabetiker/leichte Vollkost	Nachtsch
Sa. 16.10.	Hackfleisch ^(S) in Porreesoße ^(a1,g) mit Kartoffeln	***	Brühnudeln ^(a1,i) mit Gemüse ^(l) und Fleischeinlage ^(S)	Joghurtdessert ^(g)
So. 17.10.	Hähnchenschnitzel ^(a1,c,g) mit buntem Gemüse ^(a1,g,i) und Kartoffeln	***	Truthahnrollbraten ^(a1,g,i) mit Gemüse und Kartoffeln	Pudding Waldmeister mit Vanillesoße ^(g)
Mo. 18.10.	Kohlroulade ^(S,a1) mit Salzkartoffeln	Blumenkohl & Brokkoli ^(V) in "Holländischer Soße" ^(a1,c,g,i) mit Kartoffeln	Hühnerfrikassee ^(a1,g,i) mit Erbsen und Kräuterris	Fruchtsaftgetränk
Di. 19.10.	Schnitzel "Cordon bleu" ^(S,a1,g,1,2,3) buntes Gemüse und Kartoffeln	gefüllte Eierkuchen ^(a1,c,g) mit Vanillesoße	Rindergeschnetzeltes ^(a1,g) mit Champignons und Gurken ^(2,8) , Kartoffelrösti	Joghurt ^(g)
Mi. 20.10.	Linseneintopf ^(S,2,3,i) mit Wiener Würstchen ^(S,2,3) und Kartoffeln	Salatmischung "Riga" mit Hähnchenbrust, Dressing ^(g,i,j)	Fischfilet ^(a1,c,d) überbacken Kräutersoße ^(a1,g) und Kartoffeln	Quarkspeise ^(g)
Do. 21.10.	Blutgrützwurst ^(S,a) mit Sauerkraut und Kartoffeln	Salatmix "Rostocker Art" mit Hähnchenbrust, Dressing ^(g,i,j)	Spaghetti ^(a1) "Bolognese" ^(S,a1,i)	Milchmixgetränk ^(g)
Fr. 22.10.	Pilzgoulasch ^(S,a1,g,i,j) mit Kartoffelklößen	Grießsuppe ^(a1,g) mit Früchten	Seelachsfilet ^(d) mit Gemüsestreifen ^(a1,g,i) und Kartoffeln, Salat ^(g,i,j)	Gebäck ^(a1,g)
Sa. 23.10.	Kasslersteak ^(S,5) mit Kohlrabigemüse ^(a,f,g) und Kartoffeln	***	Kartoffel-Möhren-Lauch-Eintopf ^(i,j) mit Rindfleisch	Joghurt ^(g)
So. 24.10.	Rinderroulade ^(S,2,3,a1,g,i) mit Rotkohl ^(s,2) und Kartoffeln	***	Geflügelbratwurst mit Möhengemüse ^(a) & Kartoffeln	Milchreis ^(g) mit Früchten
Mo. 25.10.	1 Krakauer Würstchen ^(S,3,4,5) mit Blumenkohl ^(a1,f,g) & Kartoffeln	Brokkoli-Nuss-Ecke ^(a,h,k) Reismudeln und Gemüse	Putengyros ^(a,i) mit Reismudeln und Gemüse	Topfkuchen ^(a,d)
Di. 26.10.	paniertes Schweineschnitzel ^(S,a1) mit Letscho ^(s,2) und Bratkartoffeln ^(s,2)	frischer "Madrid - Salat" mit Dressing ^(g,i,j) und gekochtem Ei ^(c)	Eieromelett ^(f) mit Champignonsoße ^(a,g) , Kartoffelpüree ^(3,g)	Fruchtjoghurt ^(g)
Mi. 27.10.	Erbseneintopf ^(S,5,i) mit Bockwurst ^(S,5)	Königsberger Salatmix mit Dressing ^(g,i,j) und Thunfisch ^(d)	Schwäbische Maultaschen ^(a1,c,i) mit Pilzrahmsoße ^(a1,g,i,j)	Quarkdessert ^(g)
Do. 28.10.	Bauernroulade ^(S,a1,c,f) mit Perlzwiebeln in Senfsoße ^(a1,i,j) und Kartoffeln	Pilzpfanne mit Schupfnudeln ^(a1)	Rinderbraten ^(a1,i) mit Gemüse und Kartoffeln ⁽²⁾	Fruchtsaftgetränk
Fr. 29.10.	Gebatene Geflügelleber in Zwiebel-Majoransoße ^(a) , Kartoffeln	Quarkkeulchen ^(a1,c,g) mit Vanillesahnesoße ^(g)	Schollenfilet ^(d) mit Gurkenrahmsoße ^(a,g) und Kartoffeln, Salat	Butterkekse ^(a1,g)
Sa. 30.10	Senfeier ^(a1,c,g,i,j) mit Salzkartoffeln, rote Bete ⁽⁸⁾	***	Blumenkohl - Wirsing - Eintopf mit Eierstich ^(c) & Kartoffeln	Fruchtjoghurt ^(g)
So. 31.10	Zwiebelbraten ^(S,a,i) mit Gemüse und Kartoffeln	***	Hackbraten ^(S,a,f) mit Gemüse und Kartoffeln	rote Grütze mit Sahne ^(1,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

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

Bestellformular Okt. 2021-Rückgabebitte bis 10. September

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, <u>nicht</u> das Menü</i>	Essen 2 <i>Bitte die Anzahl, <u>nicht</u> das Menü</i>	Essen 3 <i>Bitte die Anzahl, <u>nicht</u> das Menü</i>	Nachtisch <i>Bitte die Anzahl, <u>nicht</u> das Menü</i>	Tag
				Fr. 01.10.
	***			Sa. 02.10.
	***			So. 03.10.
				Mo. 04.10.
				Di. 05.10.
				Mi. 06.10.
				Do. 07.10.
				Fr. 08.10.
	***			Sa. 09.10.
	***			So. 10.10.
				Mo. 11.10.
				Di. 12.10.
				Mi. 13.10.
				Do. 14.10.
				Fr. 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
	***			Sa. 16.10.
	***			So. 17.10.
				Mo. 18.10.
				Di. 19.10.
				Mi. 20.10.
				Do. 21.10.
				Fr. 22.10.
	***			Sa. 23.10.
	***			So. 24.10.
				Mo. 25.10.
				Di. 26.10.
				Mi. 27.10.
				Do. 28.10.
				Fr. 29.10.
	***			Sa. 30.10
	***			So. 31.10

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

E-Mail: ear@drk-rostock.de

FAX: 0381/242799700

Gern können Sie auch dem Fahrer das ausgefüllte Bestellformular überreichen.