

Kundennummer:

































Name:

































Tour:

Menüplan - März 2025

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

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

| Tag | Gericht 1 7,50 € | Gericht 2 7,50 € | Nachtisch 0,80 € |
|----------|---|--|---|
| Sa.1.3. |   Rinderroulade^j Rouladensoße ^{a1,j,2,3,9,s} Rotkohl ^s Salzkartoffeln |  Schlemmerfilet Italo^{d,g} Ratatouille ^{a1} Vollkornnudeln ^{a1,a2} | Fruchtjoghurt ^(g) |
| So.2.3. |  Lachsragout^{a1,g,h,d} in Zitronen-Hummersoße Mais und Möhren Reis |  Mecklenburger Rippenbraten Pflaumensoße ^{a1,j,i,AL} Rosenkohl ^g Salzkartoffeln | rote Grütze mit Sahne ^(1,g) |
| Mo.3.3. |  Fruchtige Tomatensoße^{a1} mit Vollkornnudeln ^{a1,a2} gerieben Gouda ^g |  Gedünstetes Schollenfiet^d Tomaten-Pfefferrahmsoße ^{a1,g(Pikant)} Kartoffel-Gemüsepuree ^g | Gebäck ^(a,d) |
| Di.4.3. |  Putensteak Natur mit Backpflaumensoße ^{a1,i} Rotkohl Salzkartoffeln |  Pellkartoffeln Kräuterquark ^g Pfannengemüse (Zucchini,Paprika, Möhre) | Fruchtjoghurt ^(g) |
| Mi.5.3. |  Rührei^{c,g} Rahmspinat ^{a1,g} Karoffelpüree ^g |  Himmel und Erde Blutgrützwurst ^{a1,s} Kartoffel-Apfelpüree ^g Röstzwiebel ^g | Quarkdessert ^(g) |
| Do.6.3. |  Wildschweingulasch^{a1,i,AL} Preiselbeeren und Maronen Kartoffelklöße ⁵ |  Gedünstetes Lachsfilet^d Rahmspinat mit Tomaten ^{a1,g} Salzkartoffeln | Kuchenriegel ^(a1,c,g) |
| Fr.7.3. |  Fisch-Soljanka^{a1,d} Seelachs, Paprika Gewürzgurke,Zwiebeln, Dill Tomaten Würfel und Zitrone, Vollkornbrot ^{a1,a2} |   Hackbraten^{a1,c,j} Hackbratensoße ^{a1,j} Mischgemüse ^g Salzkartoffeln | Gebäck ^(a,d) |
| Sa.8.3. |  Schweinegeschnetzeltes^{a1,g,AL} Züricher Art Champignons und Zwiebel Vollkornreis |  Vegetarisches Schnitzel^{a1,a4,g,c} Brechbohnen in Rahm ^{a1,g} Salzkartoffeln | Joghurt ^(g) |
| So.9.3. |  Pangasius-Fischroulade^{a1,d,f} Brokkolicremefüllung Paprikasoße ^{a1} Kartoffeln |  Kalbsrahmgulasch^{a1,g} mit Kapern Spätzle ^{a1,c} | "Panna cotta" ^(g) |
| Mo.10.3. |  Vegetarisches Linsencurry^{a1} mit Möhren,Brokkoli Limette und Koriander dazu Reis |  Hühnerfrikassee^{a1,g} Erbsen und Möhren Kartoffeln | Zitronenmousse ^(g) |
| Di.11.3. |  Hähnchenbrust Natur Kräuterrahmsoße ^{a1,g} bunte Möhren ^g und Salzkartoffel |  Fischfrikadelle^{a1,c,d} Dillsoße ^{a1,g} Reis Gurkensalat | Joghurt ^(g) |
| Mi.12.3. |  Gefüllte Zucchini^{a1,g,c} mit Tomaten-Kräutersoße ^{a1} und Kartoffel-Selleriepuree ^g |  Kohlroulade^{a1,c,j} Kohlsoße ^{a1} Salzkartoffeln | Schokopudding mit Sahne ^(g) |
| Do.13.3. |  gebackenes Schweinefilet⁵ Pfefferrahmsoße ^{a1,g} Brechbohnen ^g Spätzle ^{a1,c} |  Kaiserschmarrn^{a1,c} mit Vanillesoße ^{g,1} | Quarkspeise ^(g) |
| Fr.14.3. |  gedünsteter Seelachs^d Zitronen-Hummersoße ^{a1,g,h} Möhrenrohkost Salzkartoffeln |  Bratwurst^{2,3,9s} Kohlrabi-Möhren in Rahm ^{a1,g} Salzkartoffeln | Fruchtjoghurt ^(g) |
| Sa.15.3. |  Wurstgulasch^{2,3,9,s,a1,j} Paprika, Zwiebel Vollkornnudeln ^{a1,a2} |  Schlemmerfilet Bordolaise^{a1,g,d} Estragonsoße ^{a1,g} Buttererbsen ^g Kartoffeln | Gebäck ^(a,g) |

| Tag | | | Nachtisch 0,80 € |
|----------|--|---|--|
| So.16.3. |  Vegetarische Bratwurst ^{a1,c} Wirsingkohl in Rahm ^{a1,g} Reis |  Königsberger Klopse ^{a1,s} Kapernsoße ^{a1,g,s} Salzkartoffeln Rote Bete ^g | Pudding Waldmeister ⁽¹⁾ mit Vanillesoße ^(g) |
| Mo.17.3. |  Vegetarische Paprikaschote ^{a1,i,j} Ratatoulliegemüse ^{a1} Weichweizen Ebly ^{a1} |  Hähnchenschnitzel ^{a1} Spinat-Käsesoße ^{a1,g} Vollkornnudeln ^{a1,a2} | Fruchtsaftgetränk |
| Di.18.3. |  Schweinenackenbraten ^{i,j,Al} Schweinebraten Soße ^{a1,i,j,AL} Speckbohnen ^{2,3,9,s} Kartoffelklöße ⁵ |  Kartoffelpuffer ^{c,a1} mit Apfelmus ³ | Joghurtdessert ^(g) |
| Mi.19.3. |  2 Matjesfilets ^{d,AL,2} Kräuterremoulade ^{c,g,9} Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree ^g |  Geflügelleber ^{a1} Apfel und Zwiebelschmelz ^g Kartoffelpüree ^g | Kuchenriegel ^(a1,c,g) |
| Do.20.3. |  Hühnereintopf ^d Suppengemüse Parboiled Reis |  Buttermarkelle ^{a1,d} Senfkornsoße ^{a1,j} Kartoffel-Tomaten Lauchgemüse | Quarkdessert ^(g) |
| Fr.21.3. |  gekochte Eier ^c Senfsoße ^{a1,c,j} Salzkartoffeln Rote Bete ^o |  Rinderstreifenragout ^{a1,g} in Meerrettichsoße mit Paprika Salzkartoffeln | Joghurt ^(g) |
| Sa.22.3. |  Geflügel Bolognese ^{a1,i} Vollkornnudeln ^{a1,a2} |  Gemüse Frikadelle ^{c,a2,i} Möhren-Kohlrabi in Rahm ^{a1,g} Salzkartoffeln | Waffel ^(a1,c,g) |
| So.23.3. |  Lachs Würfel ^d in Honig-Senfsoße ^{a1,j,g} mit Brokkoli Kartoffelpüree ^g |  Kalbsgeschnetzeltes ^{a1,g} in Käsesoße Kaisergemüse ^g Salzkartoffeln | Erdbeerpudding mit Sahne ^(g) |
| Mo.24.3. |  Bunter Gemüseintopf ^d mit Perlgraupen ^{a3} |  Hähnchenkeule Erbsen und Möhren in Rahm ^{a1,g} Kartoffeln | Ochsenauge ^(a,d) |
| Di.25.3. |  Putengyros Tsaziki ^g Vollkornreis Rotkrautsalat |  Schlemmerfilet Brokkoli ^{a1,g,d} Blumenkohl-Brokkolisoße ^{a1,g} Kartoffel-Süßkartoffelpüree ^g | Quarkspeise ^(g) |
| Mi.26.3. |  Milchreis ^g mit Kirsch Grütze ¹ |  Hackschmorkohl ^{a1,s} mit Salzkartoffeln | Pudding Caramel ^(g) |
| Do.27.3. |  Lammgeschnetzeltes ^{a1,f,g} in Knoblauch-Honigsoße mit Zwiebeln und Reis |  Rührei ^{c,g} Porree in Rahm ^{a1,g} Salzkartoffeln | Milchreis ^(g) |
| Fr.28.3. |  Seelachs Backfisch ^{a1,d} mit Dillsoße ^{a1,g} Salzkartoffeln Tomatensalat |  Zucchini-Hackfleischpfanne ^{a1,g} mit Paprika Reis | Milchmixgetränk ^(g) |
| Sa.29.3. |  Erbseintopf ^d mit Bockwurst ^{2,3,9,s} |  Gedünstetes Schollenfilet ^d Zitronensoße ^{a1,g} Buttermöhren ^g Salzkartoffeln | Fruchtjoghurt ^(g) |
| So.30.3. |  Gemüsecurry ^{a1} Geräucherte Tofu Würfel ^f Paprika,Kichererbsen Brechbohnen, Vollkornreis ^{a1,a2} |  Rindergulasch ^{a1,j} Paprika, Zwiebeln, Tomate Kartoffelklöße ⁵ | Vanillepudding mit Sahne ^(g) |
| Mo.31.3. |  Vegetarisches Schnitzel ^{a1,a4,g,c} Erbsen und Möhren in Rahm ^{a1,g} Salzkartoffeln |  Geflügel Bratwurst Steckrüben-Möhrensoße ^{a1,g} Kartoffelpüree ^g | Schokoladenpudding ^(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 März 25 – Rückgabe bitte bis 15. Februar 25

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 € | |
|---------------------|---------------------|---------------------|----------|
| | | | Sa.1.3. |
| | | | So.2.3. |
| | | | Mo.3.3. |
| | | | Di.4.3. |
| | | | Mi.5.3. |
| | | | Do.6.3. |
| | | | Fr.7.3. |
| | | | Sa.8.3. |
| | | | So.9.3. |
| | | | Mo.10.3. |
| | | | Di.11.3. |
| | | | Mi.12.3. |
| | | | Do.13.3. |
| | | | Fr.14.3. |
| | | | Sa.15.3. |

Kundennummer:

Bitte die Menge des gewählten Essens nur mit Zahlen eintragen

| Gericht 1 7,50 € | Gericht 2 7,50 € | Nachtisch 0,80 € | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|
| | | | So.16.3. |
| | | | Mo.17.3. |
| | | | Di.18.3. |
| | | | Mi.19.3. |
| | | | Do.20.3. |
| | | | Fr.21.3. |
| | | | Sa.22.3. |
| | | | So.23.3. |
| | | | Mo.24.3. |
| | | | Di.25.3. |
| | | | Mi.26.3. |
| | | | Do.27.3. |
| | | | Fr.28.3. |
| | | | Sa.29.3. |
| | | | So.30.3. |
| | | | Mo.31.3. |

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.