




























































## Menüplan - November 2024

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

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

Tag	Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtsch 0,80 €
Fr.1.11.	 <b>Fisch-Soljanka</b> <sup>a1,d</sup> Seelachs, Paprika Gewürzgurke, Zwiebeln, Dill Tomaten Würfel und Zitrone	 <b>Hackbraten</b> <sup>a1,c,j</sup> Hackbratensoße <sup>a1,j</sup> Mischgemüse <sup>g</sup> Salzkartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Sa.2.11.	 <b>Schweinegeschnetzeltes</b> <sup>a1,g,AL</sup> Züricher Art Champignons und Zwiebel Vollkornreis	 <b>Vegetarisches Schnitzel</b> <sup>a1,a4,g,c</sup> Brechbohnen in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln	rote Grütze mit Sahne <sup>(1,g)</sup>
So.3.11.	 <b>Pangasius-Fischroulade</b> <sup>a1,d,f</sup> Brokkolicremefüllung Paprikasoße <sup>a1</sup> Kartoffeln	 <b>Kalbsrahmgulasch</b> <sup>a1,g</sup> mit Kapern Spätzle <sup>a1,l</sup>	Gebäck <sup>(a,u)</sup>
Mo.4.11.	 <b>Vegetarisches Linsencurry</b> <sup>a1</sup> mit Möhren, Brokkoli Limette und Koriander dazu Reis	 <b>Hühnerfrikassee</b> <sup>a1,g</sup> Erbsen und Möhren Kartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(b)</sup>
Di.5.11.	 <b>Hähnchenbrust Natur</b> Kräuterrahmsoße <sup>a1,g</sup> bunte Möhren <sup>g</sup> und Salzkartoffel	 <b>Fischfrikadelle</b> <sup>a1,c,d</sup> Dillsoße <sup>a1,g</sup> Reis Gurkensalat	Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Mi.6.11.	 <b>Gefüllte Zucchini</b> <sup>a1,g,c</sup> mit Tomaten-Kräutersoße <sup>a1</sup> und Kartoffel-Selleriepüree <sup>g</sup>	 <b>Kohlroulade</b> <sup>a1,c,j</sup> Kohlsoße <sup>a1</sup> Salzkartoffeln	Kuchenriegel <sup>(a1,l,g)</sup>
Do.7.11.	 <b>gebackenes Schweinefilet</b> <sup>s</sup> Pfefferrahmsoße <sup>a1,g</sup> Brechbohnen <sup>g</sup> Spätzle <sup>a1,c</sup>	 <b>Kaiserschmarrn</b> <sup>a1,c</sup> mit Vanillesoße <sup>g,l</sup>	Gebäck <sup>(a,u)</sup>
Fr.8.11.	 <b>gedünsteter Seelachs</b> <sup>d</sup> Zitronen-Hummersoße <sup>a1,g,h</sup> Möhrenrohkost Salzkartoffeln	 <b>Bratwurst</b> <sup>2,3,9s</sup> Kohlrabi-Möhren in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln	Joghurt <sup>(b)</sup>
Sa.9.11.	 <b>Wurstgulasch</b> <sup>2,3,9,s,a1,j</sup> Paprika, Zwiebel Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup>	 <b>Schlemmerfilet Bordolaise</b> <sup>a1,g,d</sup> Estragonsoße <sup>a1,g</sup> Buttererbsen <sup>g</sup> Kartoffeln	"Panna cotta" <sup>(a1,b)</sup>
So.10.11.	 <b>Vegetarische Bratwurst</b> <sup>a1,c</sup> Wirsing Kohl in Rahm <sup>a1,g</sup> Reis	 <b>Königsberger Klopse</b> <sup>a1,s</sup> Kapernsoße <sup>a1,g,b</sup> Salzkartoffeln Rote Bete <sup>o</sup>	Zitronenmousse <sup>(b)</sup>
Mo.11.11.	 <b>Vegetarische Paprikaschote</b> <sup>a1,i,j</sup> Ratatouilliegemüse <sup>a1</sup> Weichweizen Eblv <sup>a1</sup>	 <b>Hähnchenschnitzel</b> <sup>a1</sup> Spinat-Käsesoße <sup>a1,g</sup> Vollkornnudeln <sup>a1,a2</sup>	Joghurt <sup>(b)</sup>
Di.12.11.	 <b>Schweinenackenbraten</b> <sup>i,j,AL</sup> Schweinebraten Soße <sup>a1,i,j,m</sup> Rotkohl <sup>o</sup> Kartoffelklöße <sup>o</sup>	 <b>Kartoffelpuffer</b> <sup>c,a1</sup> mit Apfelmus <sup>o</sup>	Schokopudding mit Sahne <sup>(g)</sup>
Mi.13.11.	 <b>2 Matjesfilets</b> <sup>d,AL,2</sup> Kräuterremoulade <sup>c,g,y</sup> Schnittlauch-Kartoffel-Möhrenpüree <sup>g</sup>	 <b>Geflügelleber</b> <sup>a1</sup> Apfel und Zwiebelschmelz <sup>g</sup> Kartoffelpüree <sup>g</sup>	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Do.14.11.	 <b>Hühnereintopf</b> <sup>i</sup> Suppengemüse Vollkornreis	 <b>Lachs Würfel</b> <sup>d</sup> in Honig-Senfsoße <sup>a1,j,g</sup> mit Brokkoli Kartoffelpüree <sup>g</sup>	Fruchtjoghurt <sup>(b)</sup>
Fr.15.11.	 <b>gekochte Eier</b> <sup>c</sup> Senfsoße <sup>a1,i,j</sup> Salzkartoffeln Rote Bete <sup>o</sup>	 <b>Rinderstreifenragout</b> <sup>a1,g</sup> in Meerrettichsoße mit Paprika Salzkartoffeln	Gebäck <sup>(a,b)</sup>

Tag	Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtisch 0,80 €
Sa.16.11.	 <b>Geflügel Bolognese</b> <sup>a1,i</sup> Vollkornnudeln <sup>a1,d,z</sup>	 <b>Gemüse Frikadelle</b> <sup>c,a2,i</sup> Möhren-Kohlrabi in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln	pudding Waldmeister <sup>(1)</sup> mit Vanillesoße <sup>(g)</sup>
So.17.11.	 <b>Buttermarkrelle</b> <sup>a1,d</sup> Senfkornsoße <sup>a1,j</sup> Kartoffel-Tomaten Lauchgemüse	 <b>Kalbsgeschnetzeltes</b> <sup>a1,g</sup> in Käsesoße Kaisergemüse <sup>b</sup> Salzkartoffeln	Fruchtsaftgetränk
Mo.18.11.	 <b>Bunter Gemüseeintopf</b> <sup>f</sup> mit Perlgraupen <sup>a3</sup>	 <b>Hähnchenkeule</b> Erbsen und Möhren in Rahm <sup>a1,g</sup> Kartoffeln	Joghurtdessert <sup>(g)</sup>
Di.19.11.	 <b>Putengyros</b> Tsaziki <sup>b</sup> Vollkornreis Rotkrautsalat	 <b>Schlemmerfilet Brokkoli</b> <sup>a1,g,d</sup> Blumenkohl-Brokkolisoße <sup>a1,b</sup> Kartoffel-Süßkartoffelpüree <sup>b</sup>	Kuchenriegel <sup>(a1,c,g)</sup>
Mi.20.11.	 <b>Milchreis</b> <sup>g</sup> mit Kirsch Grütze <sup>+</sup>	 <b>Hackschmorkohl</b> <sup>a1,s</sup> mit Salzkartoffeln	Quarkdessert <sup>(g)</sup>
Do.21.11.	 <b>Lammkeule</b> Thymiansoße <sup>a1,i,r,s</sup> Rosenkohl <sup>b</sup> Salzkartoffeln	 <b>Rührei</b> <sup>c,g</sup> Porree in Rahm <sup>a1,b</sup> Salzkartoffeln	Joghurt <sup>(g)</sup>
Fr.22.11.	 <b>Seelachs Backfisch</b> <sup>a1,d</sup> mit Dillsoße <sup>a1,b</sup> Salzkartoffeln Tomatensalat	 <b>Zucchini-Hackfleischpfanne</b> <sup>a1,g</sup> mit Paprika Reis	Waffel <sup>(a1,c,g)</sup>
Sa.23.11.	 <b>Erbseneintopf</b> <sup>f</sup> mit Bockwurst <sup>z,3,3,5</sup>	<b>Gedünstetes Schollenfilet</b> <sup>d</sup> Zitronensoße <sup>a1,g</sup> Buttermöhren <sup>b</sup> Salzkartoffeln	Erdbeerpudding mit Sahne <sup>(g)</sup>
So.24.11.	 <b>Gemüsecurry</b> <sup>a1</sup> Geräucherte Tofu Würfel <sup>f</sup> Paprika,Kichererbsen Brechbohnen, Vollkornreis	 <b>Rindergulasch</b> <sup>a1,j</sup> Paprika, Zwiebeln, Tomate Kartoffelklöße <sup>j</sup>	Ochsenauge <sup>(a,d)</sup>
Mo.25.11.	 <b>Vegetarisches Schnitzel</b> <sup>a1,a4,g,c</sup> Erbsen und Möhren in Rahm <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln	 <b>Geflügel Bratwurst</b> Steckrüben-Möhrensoße <sup>a1,g</sup> Kartoffelpüree <sup>b</sup>	Quarkspeise <sup>(g)</sup>
Di.26.11.	 <b>Linseneintopf</b> <sup>f</sup> Suppengemüse Bockwurst <sup>z,3,3,5</sup>	 <b>Lachs Pasta</b> <sup>a1,g,d,k</sup> mit Mango-Chilisoße Paprika, Zwiebel und Möhren Käseravioli	Pudding Caramel <sup>(g)</sup>
Mi.27.11.	 <b>Germknödel</b> <sup>a1,g,c</sup> mit Vanillesoße <sup>b,+</sup>	 <b>Sauerfleisch</b> <sup>i,s</sup> Remoulade <sup>b,~</sup> Bratkartoffeln <sup>z,3,3,5</sup> Gewürzgurken Streifen <sup>o</sup>	Milchreis <sup>(g)</sup>
Do.28.11.	 <b>Kalbsfrikadelle</b> <sup>a1</sup> Blumenkohl in Rahm <sup>a1,g</sup> Kräuterkartoffelpüree <sup>b</sup>	 <b>Gebackner Feta</b> <sup>a1,a2,g</sup> Mediterranes Gemüse Reis	Milchmixgetränk <sup>(g)</sup>
Fr.29.11.	 <b>Seelachsfrikassee</b> <sup>a1,g,d</sup> Erbsen, Möhren und Zitrone Vollkornreis	 <b>Kasselerbraten</b> <sup>2,3,9,s</sup> Grünkohl mit Speck <sup>a1,j</sup> Salzkartoffeln	Fruchtjoghurt <sup>(g)</sup>
Sa.30.11.	 <b>Rinder Sauerbraten</b> <sup>i</sup> Bratensoße <sup>1,i,AL</sup> Wachsbohnen <sup>b</sup> Spätzle <sup>a1,~</sup>	 <b>Gedünsteter Seehecht</b> <sup>d</sup> Dillsoße <sup>a1,g</sup> Salzkartoffeln Puzsta Salat <sup>o</sup>	Vanillepudding mit Soße <sup>(g)</sup>
So.1.12.			

**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 November 24 – Rückgabe bitte bis 15. Oktober 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:

	<b>Gericht 1 7,50 €</b>	<b>Gericht 2 7,50 €</b>	<b>Nachtisch 0,80 €</b>	
				Fr.1.11.
				Sa.2.11.
				So.3.11.
				Mo.4.11.
				Di.5.11.
				Mi.6.11.
				Do.7.11.
				Fr.8.11.
				Sa.9.11.
				So.10.11.
				Mo.11.11.
				Di.12.11.
				Mi.13.11.
				Do.14.11.
				Fr.15.11.

Kundennummer:

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

<b>Gericht 1 7,50 €</b>	<b>Gericht 2 7,50 €</b>	<b>Nachtsch 0,80 €</b>	
			Sa.16.11.
			So.17.11.
			Mo.18.11.
			Di.19.11.
			Mi.20.11.
			Do.21.11.
			Fr.22.11.
			Sa.23.11.
			So.24.11.
			Mo.25.11.
			Di.26.11.
			Mi.27.11.
			Do.28.11.
			Fr.29.11.
			Sa.30.11.
			So.1.12.

**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.**