

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

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

	Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtisch 0,80 €	
				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

Gericht 1 7,50 €	Gericht 2 7,50 €	Nachtsch 0,80 €	
			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.