Deutsches Rotes Kreuz

Essen auf Räder - Mobiler Sozialer Dienst - DRK Kreisverband Tuttlingen e.V. SOMMER April - September

Vollkost ohne Fisch und Huhn

	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Mo	S, Sn	**Geschnittene Bockwurst vom Schwein** mit Kartoffeln in würziger Soße "nach Art Kartoffelsalat", verfeinert mit Gurken und Dill	G, G1, M, Me, La	**Penne-Nudeln** mit Hackfleischsoße vom Rind	M, Me, La, S, Sn	**Klassischer Leberkäse vom Schwein und Rind** mit Bratensoße, dazu Rahmsauerkraut und Stampfkartoffeln	G, G1, M, Me, La	**Penne-Nudeln in cremiger** Tomatensoße mit Zucchini und Paprika
		13010		13596		13005		13569
Di	G, G1, M, Me, La, S	**Spiralnudeln in Käsesoße** mit Tomatenwürfel-Garnitur	G, G1, Ei, M, Me, La, S	**Cremiges Rahmgemüse** aus Möhren, Blumenkohl und Bohnen mit Kerbel verfeinert, dazu bunte Bandnudeln	G,G1,M,Me,La Sn	**Pikante Gemüsepfanne** in cremiger Currysoße mit Langkornreis	G, G1, M, Me, La, S	**Rahmgeschnetzeltes vom Schwein** mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln
		13301		13586		13548		13123
Mi	G, G1, Ei, S	**Hackfleischröllchen vom Schwein** in Tomatensoße dazu Gemüsereis	G, G1, Ei, M, Me, La	**Spaghetti "Napoli Art"** mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße	G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn	**Frikadelle vom Schwein in Pfeffersoße** mit Erbsen und Spiralbudeln	S	**Vegetarisches Kartoffelgulasch** mit Paprika und Bohnen
		13077		13321		13011		13619
Do	S	**Gemüse-Kartoffel-Eintopf** mit geschnittener Mettwurst vom Schwein	G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn	**Mini-Hacklets vom Schwein und Rind in Soße** dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree	G, G1, S, Sn	**Räuberpfanne** vom und Schwein mit Nudeln	G, G1, Ei, S	**Spaghetti Bolognese** mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind und Schwein
		13601		13075		13096		13584
Fr	G, G1, Ei	**Schweinbraten in Soße** mit Apfelrotkohl und Spätzle	M,Me,La,Sn	**Rinderbraten in dunkler Bratensoße** mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln	G,G1,Ei,M,Me, La,S	**Kalbsgeschnetzeltes Züricher Art** mit Brokkoli und Kräuterspätzle	G, G1, Ei, M, Me, La	**Herzhafte Spätzlepfanne** mit Champignons, Wirsing und Möhren, in cremiger Bergkäsesoße, garniert mit Käse
		13110		13201		13334		13572
Sa	G, G1, S	**Gemüsesuppe Minestrone "italienischer Art"** mit Muschelnudeln, Gemüseeinlage und Kräuter verfeinert	M,Me,La	**Süßer Apfelmilchreis** mit Zimt und Zucker	G, G1, Ei, M, Me, La , S	**Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen** mit einem feinen Gemüemix und einem cremigen Dip	G,G1,Ei,M,Me, La	**Zwetschgenknödel mit Vanillesoße,** dazu fruchtiges Pflaumenkompott
		13633		13539		13576		13524
So	G,G1,Ei,M,Me, La,S	**Pasta Duett** Cannelloni gefüllt mit Rinderhackfleisch in Tomaten-Sahne-Soße und Penne in Käse-Spinat-Soße	G,G1,M,Me,La	**Feine Gemüseauswahl** mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree	G,G1,Ei,M,Me, La,S	**Kartoffel-Gemüse-Auflauf** mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken	G,G1,M,Me, La,S	**Buntes Spargelgemüse-Ragout** in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln
		13577		13594		13597		13599

Allergene

G - Gluten
G1 Weizen
G2 Roggen
G3 Gerste
G4 Hafer

Ei Eier
Fi Fische
E Erdnüsse
Sb Soja

M Milch
Me Milcheiweis
La Laktose
S Sellerie
Sn Senf
Sd Schwefeldioxide und Sulfite

1 mit Antioxidationsmittel
2 mit Nitritpökelsalz
3 mit Süßungsmittel
4 mit Zuckerart und Süßungsmittel

Gültig ab 24.06.2026

Deutsches Rotes Kreuz

Essen auf Räder - Mobiler Sozialer Dienst - DRK Kreisverband Tuttlingen e.V. Winter Oktober - März

Vollkost ohne Fisch und Huhn

	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Mo	S, Sn	**Geschnittene Bockwurst vom Schwein,** mit Kartoffeln in würziger Soße "nach Art Kartoffelsalat", verfeinert mit Gurken und Dill	G, G1, Ei,M, Me,La	**Spaghetti "Napoli Art"** mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße	G,G1,Ei, M, Me, La, S	**Cremiges Rahmgemüse** aus Möhren, Blumekohl und Bohnen mit Kerbel verfeinert, dazu bunte Bandnudeln	G, G1, M, Me, La	**Penne-Nudeln in cremiger** Tomatensoße mit Zucchini und Paprika
		13010		13321		13586		13569
Di	S	**Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf**	G, G1,Sn	**Jagdwursttopf vom Schwein** in milder Tomatensoße, dazu Spiralnudeln	G, G1, Ei, S	**Hackfleischröllchen vom Schwein** in Tomatensoße dazu Gemüsereis	M, Me, La, S, Sn	**Klassischer Leberkäse vom Schwein und Rind** mit Bratensoße, dazu Rahmsauerkraut und Stampsfkartoffeln
		13608		13195		13077		13005
Mi	G,G1,M,Me,La	**Penne-Nudeln mit Hackfleisch** vom Rind	M, Me, La	**Rostbratwürstchen Fränkische Art** vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	G, G1, S, Sn	**Räuberpfanne** vom und Schwein mit Nudeln	G, G1, Ei	**Schweinbraten in Soße** mit Apfelrotkohl und Spätzle
		13596		13021		13096		13110
Do	G,G1,Ei,M, Me,La,S,Sn	**Klopse Königsberger Art** aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote Beete Gemüse und Salzkartoffeln	S	**Gemüse-Kartoffel-Eintopf** mit geschnittener Mettwurst vom Schwein	G,G1,S,Sn	**Rinderroulade "Hausfrauen Art"** in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	G,G1,Ei, S	**Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf** mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein
		13078		13601		13220		13610
Fr	G,G1,Ei,M,Me, La	**Herzhafte Spätzlepfanne** mit Champignnons, Wirsing und Möhren, in cremiger Bergkäsesoße, garniert mit Käse	G,G1,Ei,M, Me,La,S,Sn	**Frikadelle vom Schwein in Pfeffersoße** mit Erbsen und Spiralnudeln	keine	**Vegetarischer Möhreneintopf** mit feinen Kartoffelwürfeln	M, Me, La, S	**Kartoffel-Gemüse-Auflauf** mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken
		13572		13011		13603		13597
Sa	G,G1,Ei,M,Me, La	**Klassischer Kaiserschmarrn** mit Apfel-Rosinen-Kompott	G, G1, M, Me, La	**Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei** mit Pflaumenkompott	G,G1,M,Me, La	**Apfelstrudel** mit Vanillesoße	G, G1, M, Me, La	**Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei** mit Pflaumenkompott
		13523		13513		13512		13513
So	G, G1, Ei, M, Me, La, S	**Rheinischer Sauerbraten vom Rind** mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße	G, G1, Ei	**Schweinbraten in Soße** mit Apfelrotkohl und Spätzle	G, G1, Ei, M, Me, La	**Saftige Gemüsefrikadelle** mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln	G, G1, Ei, S, Sn	**Kräftiger Burgunderbraten vom Rind** dazu Rosenkohl und Spätzle
		13260		13110		13387		13268

Allergene

G - Gluten
G1 Weizen
G2 Roggen
G3 Gerste
G4 Hafer

Ei Eier
Fi Fische
E Erdnüsse
Sb Soja

M Milch
Me Milcheiweis
La Laktose
S Sellerie
Sn Senf
Sd Schwefeldioxide und Sulfite

1 mit Antioxidationsmittel
2 mit Nitritpökelsalz
3 mit Süßungsmittel
4 mit Zuckerart und Süßungsmittel

Gültig ab 24.06.2026