



# Speiseplan

01.–04. Kalenderwoche  
02. Januar – 27. Januar 2023

Bestellen Sie unter: 

Tel. **036377-77 123**  
RASTENBERG  
**036204-73920**  
ERFURT

Fax **036377-77 122**  
[www.bestellung-rastenberger.de](http://www.bestellung-rastenberger.de)  
Lieferung frei Haus ab einer Portion!



KW 01	5,00 € Menü 1	5,10 € Menü 2	5,10 € Menü 3	4,65 € Kleiner Hunger	5,90 € Kaltmenü	5,90 € Festtagsmenü	1,00 € Beilagensalat*	1,25 € Dessert*	3,30 € Abendbrot
Mo 02.01.	Gräupcheneintopf mit Geflügelfleisch, dazu ein Weizenbrötchen 4,8 BE/Port. 366 kcal/Port. (a1a3fgi)	Blumenkohlschnitte mit holländischer Soße, dazu Salzkartoffeln 5,8 BE/Port. 555 kcal/Port. (a1a3gij)	Gyros vom Schwein, dazu Karotten-Kartoffelstampf 3,7 BE/Port. 545 kcal/Port. (a1gij)	Gyros vom Schwein, dazu Gemüsereis 4,3 BE/Port. 525 kcal/Port. (a1gij)	Salatteller mit Süßkartoffelbratling, dazu Kräuterdr. (7) und ein Weizenbröt. 5,0 BE/Port. 439 kcal/Port. (a1a3cfg)	Pfefferhacksteak vom Rind, dazu Westergemüse und Kartoffelspalten 5,1 BE/Port. 630 kcal/Port. (a1cfig)	Bunter Bohnensalat (6) 31 kcal/Port.	Streuselkuchen 243 kcal/Port. (acfgk)	Brot, Gemüsemix, Butter, Salami (2,6,5) und Käse 3,2 BE/Port. 567 kcal/Port. (a1a2gij)
Di 03.01.	Milchreis und heiße Kirschen 10,1 BE/Port. 644 kcal/Port. (g)	Pan. Schweineschnitzel auf Erbsengemüse, dazu Soße (1) und Salzkartoffeln 5,4 BE/Port. 563 kcal/Port. (a1a3gij)	Spaghetti mit Käse, dazu Möhrenbolognese 5,9 BE/Port. 484 kcal/Port. (a1cg)	Spaghetti mit Käse, dazu Möhrenbolognese 4,5 BE/Port. 387 kcal/Port. (a1cg)	Mexikanischer Salat mit Hackfleisch (6), Mais, rote Bohnen und Pfefferbagueette 5,4 BE/Port. 694 kcal/Port. (a1a3g)	Putenstreifen in Senf-Orangensoße (mit Pilzen), dazu Buttergnocchis 6,8 BE/Port. 645 kcal/Port. (a1bcgjin)	Gurkensalat in saurer Sahne 120 kcal/Port. (cgj)	Pfirsichquark 263 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Putenbrust, Ei 2,5 BE/Port. 345 kcal/Port. (a1a3cfigij)
Mi 04.01.	Rosenkohl-Eintopf mit Rauchfleisch (2,4,5), dazu eine Scheibe Mischbrot 4,1 BE/Port. 398 kcal/Port. (a1a2i)	Kräuterbraten (6) im eigenen Saft (1), dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 4,0 BE/Port. 582 kcal/Port. (a1gij)	Backfisch mit Kräutersoße, dazu Reis 5,6 BE/Port. 500 kcal/Port. (a1dg)	Backfisch mit Kräutersoße, dazu Kartoffelpüree 3,8 BE/Port. 402 kcal/Port. (a1dg)	Tomate-Mozzarella mit Balsamicodressing, dazu ein Ciabattabrötchen 3,3 BE/Port. 607 kcal/Port. (a1g)	Gurken-Kräuterquark mit Salzkartoffeln und Butter 3,6 BE/Port. 493 kcal/Port. (g) <b>Anliefer. in 2 Assietten</b>	Chinakohlsalat mit Gurke und Tomate 42 kcal/Port. (a1g)	Karamellcreme 205 BE/Port. (g)	Brot, Gemüsemix, Butter, Kochschinken (2,4,6,5), Käse 3,2 BE/Port. 426 kcal/Port. (a1a2gij)
Do 05.01.	Kaiserschmarren mit Rosinen, dazu Vanille-Apfelkompott 7,0 BE/Port. 654 kcal/Port. (a1cg)	Thüringer Rostbrätel (6) in Biersoße (1,4), dazu Kartoffelpüree 4,2 BE/Port. 599 kcal/Port. (a1gij)	Veg. Pilzgulasch, dazu Semmelknödelscheiben 4,5 BE/Port. 362 kcal/Port. (a1cfigh)	Veg. Pilzgulasch, dazu Spätzle 3,9 BE/Port. 321 kcal/Port. (a1cfig)	Couscous-Salat mit Hähnchenstreifen 9,8 BE/Port. 715 kcal/Port. (a1fij)	Rinderbraten mit Gemüse-soße (1), dazu Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln 3,4 BE/Port. 430 kcal/Port. (a1gij)	Retichsalat 146 kcal/Port. (cgj)	Erdbeerjoghurt 161 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Fisch, Ei 2,1 BE/Port. 373 kcal/Port. (a1a3cdfgij)
Fr 06.01.	Nudeleintopf mit Rindfleisch, dazu ein Weizenbrötchen 4,6 BE/Port. 347 kcal/Port. (a1a3fgi)	Chinesische Gemüsepfanne, dazu Curryreis 6,6 BE/Port. 401 kcal/Port. (a1bcfgijk)	Gew. Schweinefleisch in Petersiliensoße, dazu Kartoffelklöße 5,4 BE/Port. 606 kcal/Port. (a1gij)	Gew. Schweinefleisch in Petersiliensoße, dazu Salzkartoffeln 3,1 BE/Port. 440 kcal/Port. (a1gij)	Hausgem. Nudelsalat (6) mit einem Paar Wiener Würstchen (2,4,6,5), d. Ketchup 5,9 BE/Port. 1010 kcal/Port. (a3cgij)	Forelle Müllerin mit Butterkartoffeln 4,0 BE/Port. 650 kcal/Port. (a1dg)	Möhren-Mais-Rohkost 105 kcal/Port.	Rote Grütze mit Vanillesoße 199 kcal/Port. (a1g)	Brot, Gemüsemix, Butter, Nudelsalat (6), Mini-Wiener (2,4,6,5) 2,6 BE/Port. 504 kcal/Port. (a1a2a3cgij)

7,60 € Brotbeutel 1	7,90 € Brotbeutel 2	3,85€ Brotbeutel 3	3,70 € Brotbeutel 4
1 x Roggenmischbrot 1 x Fünfkornbrot 5 x Weizenbrötchen (a1a2a3a4fg)	1 x Roggenmischbrot 1 x Leinsamenbrot 5 x Kürbiskernbrötchen (a1a2a3)	1 x Weißbrot 3 x Roggenbrötchen (a1a2a3)	1 x Roggenmischbrot 3 x Weizenbrötchen (a1a2a3)

5,10 € Wochenendeintopf	6,00 € Sonntagsbraten
Gulaschsuppe vom Schwein mit Kartoffeln, Paprika und Champignons 2,7 BE/Port. 601 kcal/Port. (a1j)	Kalbsragout (4) mit Champignons, dazu Kräuter-spätzle, dazu Nachtisch 5,6 BE/Port. 644 kcal/Port. (a1a3cfigil)

\* Beilagensalat, Dessert u. Abendbrot werden nur in Verbindung mit einem Menü geliefert. **Bestellungen sowie Änderungen bereits bestehender Bestellungen bis spätestens einen Werktag (Mo–Fr) vor Lieferung bis 12:00 Uhr.** Be- und Abbestellung für das Wochenende nur bis donnerstags 12:00 Uhr möglich. **Wochenendlieferung immer freitags.**

KW 02	5,00 € Menü 1	5,10 € Menü 2	5,10 € Menü 3	4,65 € Kleiner Hunger	5,90 € Kaltmenü	5,90 € Festtagsmenü	1,00 € Beilagensalat*	1,25 € Dessert*	3,30 € Abendbrot
Mo 09.01.	Kartoffelsuppe nach Art des Hauses mit Bockwurst (2,4,6,5), dazu eine Scheibe Mischbrot 4,8 BE/Port. 581 kcal/Port. (a1a2ij)	Sellerieschnitzel auf Tomatenreis, dazu Kräuterholländaise xx BE/Port. Xxx kcal/Port. (a1cfigij)	Spaghetti Carbonara (Sahnesoße mit Kochschinken (2,4,6,5)) 5,0 BE/Port. 461 kcal/Port. (a1gf)	Spaghetti Carbonara (Sahnesoße mit Kochschinken (2,4,6,5)) 3,6 BE/Port. 346 kcal/Port. (a1gf)	Blattsalate m. Fetakäse und Mango, d. Kräuterdressing (7) und ein Roggenbrötchen 3,4 BE/Port. 378 kcal/Port. (a1a2a3g)	Hähnchencurry mit orientalischem Gewürzreis 6,2 BE/Port. 501 kcal/Port. (a1ij)	Selleriesalat nach Hausfrauen Art 30 kcal/Port. (i)	Schoko-Quark-Kuchen 251 kcal/Port. (acfgk)	Brot, Gemüsemix, Butter, Blutwurst (2,6,5), Käse 3,3 BE/Port. 476 kcal/Port. (a1a2gij)
Di 10.01.	Eierkuchen mit heißen Beeren 7,8 BE/Port. 571 kcal/Port. (a1cg)	Kaisergemüseauflauf mit Käsesoße 2,5 BE/Port. 348 kcal/Port. (cg) <b>LOW CARB</b>	Pan. Jägerschnitte (2,6,5) mit Tomatensoße, dazu Spirelli 6,4 BE/Port. 821 kcal/Port. (a1cij)	Pan. Jägerschnitte (2,6,5) mit Tomatensoße, dazu Spirelli 5,2 BE/Port. 606 kcal/Port. (a1cij)	Hausgemachter Rindfleischsalat (6) mit einem Weizenbrötchen 4,5 BE/Port. 514 kcal/Port. (a1a3fg)	Gebr. Schollenfilet auf Waldpilzlauchgemüse, dazu Sahnepüree 4,2 BE/Port. 521 kcal/Port. (a1a3bcdgij)	Rote-Bete-Apfel-Salat (6) 46 kcal/Port.	Eierlikörcreme (4) 300 kcal/Port. (acfg)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Rindfleischsalat (6), Ei 3,0 BE/Port. 431 kcal/Port. (a1a3cfig)
Mi 11.01.	Gemüseintopf mit Grießklößchen, dazu eine Scheibe Mischbrot 3,9 BE/Port. 284 kcal/Port. (a1a2cgi)	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsoße (1), dazu Kartoffelpüree 4,6 BE/Port. 559 kcal/Port. (a1gij)	3 Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln 4,0 BE/Port. 540 kcal/Port. (a1cg)	2 Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln 3,1 BE/Port. 404 kcal/Port. (a1cg)	Chefsalat (2,4,6,5), dazu Frenchdressing und ein Roggenbrötchen 4,5 BE/Port. 577 kcal/Port. (a1a2cgi)	Ein halbes gegrilltes Hähnchen (6), dazu ein Kartoffelbrötchen 2,7 BE/Port. 1140 kcal/Port. (cgj)	Kohlrabi-Radieschen-Mais-Salat 78 kcal/Port.	Apfel-Quarkspeise 265 kcal/Port. (g)	Brot, Gemüsemix, Butter, Quark und Käse 2,0 BE/Port. 395 kcal/Port. (a1a2gi)
Do 12.01.	Mit Heidelbeeren gefüllter Germknödel, dazu Vanillesoße 5,7 BE/Port. 517 kcal/Port. (a1cfigh)	Hackbraten vom Schwein, dazu Mischgemüse, Soße (1) und Salzkartoffeln 6,5 BE/Port. 634 kcal/Port. (a1cj)	Truthahngeschnetzeltes mit Waldpilzen, dazu Reis 4,5 BE/Port. 456 kcal/Port. (a1a3cgij)	Truthahngeschnetzeltes mit Waldpilzen, dazu Kräuterspätzle 4,8 BE/Port. 380 kcal/Port. (a1a3cfigil)	"Falscher Kartoffelsalat" mit Kohlrabi 1,6 BE/Port. 389 kcal/Port. (cgj) <b>LOW CARB NEU</b>	Hausgem. Rinderroulade (1,5,5) mit Soße, Butterbohnen, dazu Salzkartoffeln 3,7 BE/Port. 496 kcal/Port. (a1gij)	Brokkoli-Blumenkohl-Salat 44 kcal/Port.	Mascarpone-Pflaumenmus-Dessert 387 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Leberwurst (2,6,5), Ei 3,0 BE/Port. 411 kcal/Port. (a1a3cfigij)
Fr 13.01.	"Irish Stew" (1) mit Lamm, Bier (4), Kartoffeln, Zwiebeln u. Petersilie, d. 1 Scheibe Mischbrot 4,5 BE/Port. 386 kcal/Port. (a1a2a3ij)	Vegetarische Paprikaschote in Soße (1), dazu Salzkartoffeln 4,8 BE/Port. 398 kcal/Port. (a1cgij)	Lachswürfel in Dillssoße, dazu Kartoffelpüree 4,0 BE/Port. 383 kcal/Port. (a1dg)	Lachswürfel in Dillssoße, dazu Butterreis 4,3 BE/Port. 364 kcal/Port. (a1dg)	Hausgemachter Geflügelsalat mit Mandarinen, Ananas und einem Weizenbrötchen 4,8 BE/Port. 746 kcal/Port. (a1a3cfigij)	Cordon Bleu (2,4,6) vom Schwein auf Grillgemüse, dazu Kartoffelspalten 5,6 BE/Port. 674 kcal/Port. (a1gij)	Weißkraut-Mandarinen-Salat 136 kcal/Port. (cj)	Pudding-Duo Schoko-Vanille 221 kcal/Port. (g)	Brot, Gemüsemix, Butter, Geflügelsalat, Käse 2,3 BE/Port. 394 kcal/Port. (a1a2a3fgij)

In einer Großküche sind prozessbedingte Kreuzkontaminationen aller 14 Hauptallergene unvermeidbar und lassen sich trotz sorgfältigster Reinigung, Prozessführung und Überwachung sowie auch seitens der vorgelagerten Produktionsstufen unserer Vorlieferanten nicht vollständig ausschließen. Die Angaben im Speiseplan stützen sich auf den Stand zum Zeitpunkt der Erstellung und können nur im Rahmen der uns vorliegenden Daten zugesichert werden. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, die Allergeninformationen tagesaktuell entweder telefonisch oder via Internet auf unserer Homepage abzurufen.

**Zubereitungshinweis für die Wochenendmenüs**  
Die Assiette im Backofen bei 125 °C für etwa 25 Minuten erhitzen. In der Mikrowelle kann das Essen in der Assiette (ohne Deckel) oder auf einem Teller, mit einer mikrowellen-geeigneten Haube abgedeckt, für ca. 3–4 Minuten bei 600 Watt erwärmt werden. Beachten Sie beim Erwärmen, dass die Assiette heiß wird!

5,10 € Wochenendeintopf	6,00 € Sonntagsbraten
Erbseintopf mit Rauchfleisch (2,4,5) 4,7 BE/Port. 474 kcal/Port. (a1j)	Hähnchenschenkel mit Rotkohl (6,5), dazu Soße (1) und Salzkartoffeln, dazu Nachtisch 3,9 BE/Port. 694 kcal/Port. (a1j)

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Unsere AGBs können Sie in unseren Aushängen in den Firmengebäuden oder unter [www.rastenberger.de](http://www.rastenberger.de) nachlesen. **Bearbeitungsgebühren:** 0,50 € pro Rechnung bei Barzahlung + 0,25 € pro Woche auf Papier erstellte Rechnungen. Reklamationen müssen am Tag der Lieferung bekannt gegeben werden.

**Zusatzstoffe:** (1) Farbstoffe (2) Konservierungsstoffe (3) Geschmacksverstärker (4) Phosphat (5) Süßungsmittel (6) Antioxidationsmittel (7) geschwefelt (8) geschwärzt (9) gewachst **Inhaltsstoffe:** (S) enthält Schwein (A) enthält Alkohol **Allergene:** (a) Gluten (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel); (b) Krebstiere; (c) Ei; (d) Fisch; (e) Erdnüsse; (f) Sojabohnen; (g) Milch (einschl. Lactose); (h) Schalenfrüchte (h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, h3=Walnüsse, h4=Cashewnüsse, h5=Pistazien); (i) Sellerie; (j) Senf; (k) Sesamsamen; (l) Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg; (m) Lupinen; (n) Weichtiere

**Rastenberger Fertig- und Frischmenue GmbH**  
Carl-Zeiss-Ring 5 // 99636 Rastenberg  
[www.rastenberger.de](http://www.rastenberger.de) // [info@rastenberger.de](mailto:info@rastenberger.de)  
Telefon: +49 36377-77123 // Fax: +49 36377-77122



KW 03	5,00 € Menü 1	5,10 € Menü 2	5,10 € Menü 3	4,65 € Kleiner Hunger	5,90 € Kaltmenü	5,90 € Festtagsmenü	1,00 € Beilagensalat*	1,25 € Dessert*	3,30 € Abendbrot
<b>Mo</b> 16.01.	Weißkrauteintopf mit Schweinefleisch, dazu eine Scheibe Mischbrot 4,4 BE/Port. 492 kcal/Port. (a1a2i)	Hähnchen "süß-sauer" mit Curryreis 7,3 BE/Port. 494 kcal/Port. (a1fij)	Käsespätzle mit Pilzsoße 6,2 BE/Port. 573 kcal/Port. (a1cflg)	Käsespätzle mit Pilzsoße 4,5 BE/Port. 416 kcal/Port. (a1cflg)	Salatteller "Nizza" - mit Thunfisch und Joghurdressing, dazu ein Roggenbrötchen 4,3 BE/Port. 643 kcal/Port. (a1a2cdl)	Minihaxe vom Schwein auf Sauerkraut, dazu Erbspüree 4,1 BE/Port. 817 kcal/Port. (a1gij)	Grüner Bohnensalat 23 kcal/Port.	Mandarinen-Käse-Kuchen 238 kcal/Port.	Brot, Gemüsemix, Butter, Fisch und Käse 1,9 BE/Port. 344 kcal/Port. (a1a2dg)
<b>Di</b> 17.01.	Milchnudeln mit heißen Birnen 8,5 BE/Port. 589 kcal/Port. (g)	Thüringer Bratwurst <sup>(4,5)</sup> in Soße <sup>(1)</sup> , dazu Bayrisch-Kraut und Kartoffelpüree 3,0 BE/Port. 544 kcal/Port. (a1gj)	Ged. Seelachs in Petersiliensoße, dazu Risotto 6,1 kcal/Port. 544 kcal/Port. (a1dgi)	Ged. Seelachs in Petersiliensoße, dazu Salzkartoffeln 2,8 kcal/Port. 328 kcal/Port. (a1dg)	Gemüsesalat in Sauerrahmdressing mit Weizenbrötchen 5,7 kcal/Port. 615 kcal/Port. (a1a3cflgij)	Hähnchenröllchen auf buntem Karottengemüse, dazu Kartoffelstampf 4,0 BE/Port. 495 kcal/Port. (a1gij)	Gurken-Kräuter-Salat 39 kcal/Port.	Vanille-Quarkspeise 286 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Gemüsesalat und Ei 2,9 BE/Port. 442 kcal/Port. (a1a3cflgij)
<b>Mi</b> 18.01.	Vegetarischer Nudleintopf, dazu ein Weizenbrötchen 4,6 BE/Port. 304 kcal/Port. (a1a3fji)	Rindergulasch <sup>(1)</sup> , dazu Salzkartoffeln 2,6 BE/Port. 317 kcal/Port. (a1gj)	Kartoffel-Auflauf mit Tomaten-Hackfleischsoße <sup>(1)</sup> und Käse überbacken 3,9 BE/Port. 552 kcal/Port. (a1g)	Kartoffel-Auflauf mit Tomaten-Hackfleischsoße <sup>(5)</sup> und Käse überbacken 3,0 BE/Port. 424 kcal/Port. (a1g)	Salatteller mit Käsevariationen, dazu Kräuterdressing <sup>(7)</sup> und ein Weizenbrötchen 3,8 BE/Port. 439 kcal/Port. (a1a3fg)	Burgunderbraten vom Schwein, dazu Rotweinssoße <sup>(A)</sup> , Rosenkohl und Salzkartoffeln 3,6 BE/Port. 510 kcal/Port. (a1g)	Chinakohlsalat mit Möhren und Mais 60 kcal/Port.	Erdnusschmandcreme <sup>(A)</sup> 437 kcal/Port. (ceg)	Brot, Gemüsemix, Butter, Paprika-Lyoner <sup>(2,4,6,5)</sup> und Käse 3,2 BE/Port. 465 kcal/Port. (a1a2gij)
<b>Do</b> 19.01.	Grießbrei mit heißen Pflaumenkompott 9,1 BE/Port. 603 kcal/Port. (a1g)	Kohlroulade <sup>(4,5)</sup> mit Soße <sup>(1)</sup> , dazu Salzkartoffeln 4,8 BE/Port. 412 kcal/Port. (a1cflgij)	Spaghetti mit Gemüse-Sahne-Soße 5,9 BE/Port. 486 kcal/Port. (a1g)	Spaghetti mit Gemüse-Sahne-Soße 4,5 BE/Port. 369 kcal/Port. (a1g)	Griech. Gyrossalat <sup>(8)</sup> mit Tzaziki, dazu ein Fladenbrot 4,5 BE/Port. 815 kcal/Port. (a1a2gij)	Rindergeschnetzeltes <sup>(5)</sup> "Stroganoff", dazu Böhmisches Knödelscheiben 5,1 BE/Port. 570 kcal/Port. (a1cflgh)	Kohlrabisalat 119 kcal/Port. (cj)	Heidelbeer-Joghurt 174 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Gyrossalat <sup>(8)</sup> und Ei 3,4 BE/Port. 414 kcal/Port. (a1a2a3cflgij)
<b>Fr</b> 20.01.	Bayrischer Gemüseeintopf mit Maultaschen, dazu eine Scheibe Mischbrot 5,4 BE/Port. 402 kcal/Port. (a1a2cflgij)	Hähnchenstreifen und Mozzarella auf Sahneblattspinat 0,6 BE/Port. 304 kcal/Port. (g) <b>LOW CARB</b>	Wiener Wurstgulasch <sup>(2,4,6,5)</sup> mit Nudeln 5,4 BE/Port. 642 kcal/Port. (a1ij)	Wiener Wurstgulasch <sup>(2,4,6,5)</sup> mit Kartoffelpüree 2,8 BE/Port. 400 kcal/Port. (a1gij)	Gärtner-Salat (Tomaten, Gurken, Mais, Radieschen) in Kräuterdr. <sup>(7)</sup> mit Laugenstange 5,3 BE/Port. 346 kcal/Port. (afgk)	Ged. Rotbarsch auf Erbsen-Mais-Ragout, dazu Vollkornreis 8,9 BE/Port. 776 kcal/Port. (a1gd)	Möhrenrohkost mit Ananas 87 kcal/Port.	Tiramisu 493 kcal/Port. (a1cflgh)	Brot, Gemüsemix, Butter, Gärtnersalat und Käse 3,8 BE/Port. 466 kcal/Port. (a1a2gij)



7,60 € Brotbeutel 1	7,90 € Brotbeutel 2	3,85 € Brotbeutel 3	3,70 € Brotbeutel 4
1 x Roggenmischbrot 1 x Fünfkornbrot 5 x Weizenbrötchen (a1a2a3a4fg)	1 x Roggenmischbrot 1 x Leinsamenbrot 5 x Kürbiskernbrötchen (a1a2a3)	1 x Weißbrot 3 x Roggenbrötchen (a1a2a3)	1 x Roggenmischbrot 3 x Weizenbrötchen (a1a2a3)

5,10 € Wochenendeintopf	6,00 € Sonntagsbraten
Grüner Bohneneintopf <sup>(6)</sup> mit Rindfleisch 2,2 BE/Port. 216 kcal/Port. (a1i)	Kümmelbraten vom Schwein <sup>(1)</sup> , dazu Porreegemüse und Salzkartoffeln, dazu Nachtisch 4,0 BE/Port. 537 kcal/Port. (a1gij)

\* Beilagensalat, Dessert u. Abendbrot werden nur in Verbindung mit einem Menü geliefert. **Bestellungen sowie Änderungen bereits bestehender Bestellungen bis spätestens einen Werktag (Mo–Fr) vor Lieferung bis 12:00 Uhr.** **Be- und Abbestellung für das Wochenende nur bis donnerstags 12:00 Uhr möglich. Wochenendlieferung immer freitags.**

KW 04	5,00 € Menü 1	5,10 € Menü 2	5,10 € Menü 3	4,65 € Kleiner Hunger	5,90 € Kaltmenü	5,90 € Festtagsmenü	1,00 € Beilagensalat*	1,25 € Dessert*	3,30 € Abendbrot
<b>Mo</b> 23.01.	Möhreneintopf mit Schweinefleisch, dazu eine Scheibe Mischbrot 4,2 BE/Port. 468 kcal/Port. (a1a2i)	Gemüsefrikadelle auf Ratatouillegemüse, dazu Ebly (Zartweizen) 7,4 BE/Port. 556 kcal/Port. (a1c)	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein, dazu Butterreis 5,7 BE/Port. 721 kcal/Port. (a1a3gij)	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein, dazu Spätzle 4,1 BE/Port. 623 kcal/Port. (a1a3fji)	Salatteller mit Frischkäse-Kartoffeltaschen, dazu Kräuterdressing <sup>(7)</sup> 3,5 BE/Port. 357 kcal/Port. (g)	Seelachs-Gemüseröllchen in Senfranh, dazu buntes Kartoffelpüree 4,3 BE/Port. 468 kcal/Port. (a1dgij)	Waldorfsalat (Sellerie, Apfel, Walnuss) 158 kcal/Port. (ch3ij)	Eierschecke 209 kcal/Port. (acflghk)	Brot, Gemüsemix, Butter, Pfefferbeißer <sup>(2,6,5)</sup> und Käse 3,2 BE/Port. 527 kcal/Port. (a1a2gij)
<b>Di</b> 24.01.	Hefeklöße mit heißen Heidelbeeren 9,8 BE/Port. 577 kcal/Port. (a1cflgh)	Pan. Hähnchenschnitte mit Geflügelsoße, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln 4,7 BE/Port. 458 kcal/Port. (a1cflgj)	Veg. Tortellini mit Käsesoße 6,6 BE/Port. 576 kcal/Port. (a1gi)	Veg. Tortellini mit Käsesoße 4,7 BE/Port. 431 kcal/Port. (a1gi)	2 Tortilla-Wraps gefüllt mit Käse und Kochschinken <sup>(2,4,6,5)</sup> 7,3 BE/Port. 754 kcal/Port. (a1g)	Hausgem. Geflügelhackbraten mit Pfeffersoße <sup>(1)</sup> , Romanesco und Kartoffelröstis 3,5 BE/Port. 605 kcal/Port. (a1cgij)	Rote-Bete-Salat <sup>(5)</sup> 41 kcal/Port.	Bananencreme 241 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Lachsschinken <sup>(6)</sup> und Ei 2,3 BE/Port. 332 kcal/Port. (a1a3cflg)
<b>Mi</b> 25.01.	Reissuppe mit Geflügelfleisch, dazu ein Weizenbrötchen 5,5 BE/Port. 374 kcal/Port. (a1a3fji)	Gemüsestrudel mit Karottensoße 4,5 BE/Port. 581 kcal/Port. (a1cgi)	Spaghetti Bolognese (Hackfleischsoße <sup>(6)</sup> ) mit Käse 5,1 BE/Port. 561 kcal/Port. (a1g)	Spaghetti Bolognese (Hackfleischsoße <sup>(6)</sup> ) mit Käse 3,9 BE/Port. 445 kcal/Port. (a1g)	Blattsalat mit Grünkern-Käse-Medaillon, dazu Frenchdressing 5,4 BE/Port. 487 kcal/Port. (acflghijkl)	Rinder-Sauerbraten in Soße <sup>(1)</sup> , dazu Rosenkohl und Kartoffelklöße 5,6 BE/Port. 545 kcal/Port. (a1gj)	Brokkolisalat 44 kcal/Port.	Panna Cotta mit Himbeerpüree 207 kcal/Port. (g)	Brot, Gemüsemix, Butter, Leberwurst <sup>(2,6,5)</sup> und Käse 3,6 BE/Port. 481 kcal/Port. (a1a2gij)
<b>Do</b> 26.01.	Heißer Apfelstrudel mit Rosinen, dazu Vanillesoße 8,1 BE/Port. 662 kcal/Port. (a1cflgh)	Mehliertes Flunderfilet mit Bärlauchsoße, dazu Salzkartoffeln 3,5 BE/Port. 377 kcal/Port. (a1dg)	Hähnchen-Frischkäsepfanne mit Nudeln 5,0 BE/Port. 512 kcal/Port. (a1g)	Hähnchen-Frischkäsepfanne mit Kartoffelpüree 2,3 BE/Port. 290 kcal/Port. (a1g)	Gemüsebratling auf Nudelsalat, dazu Ketchup 7,1 BE/Port. 933 kcal/Port. (acflghk)	Zwiebelrostbraten vom Schwein in deftiger Soße <sup>(1)</sup> , dazu Petersilienkartoffeln 3,7 BE/Port. 564 kcal/Port. (a1ij)	Tomatensalat 33 kcal/Port.	Stracciatella-Joghurt 220 kcal/Port. (g)	Brötchen, Gemüsemix, Butter, Nudelsalat, Mini-Frikadelle <sup>(6,5)</sup> 3,3 BE/Port. 406 kcal/Port. (a1a3cflgij)
<b>Fr</b> 27.01.	Kürbis-Kartoffelrahmsuppe mit Fleischbällchen <sup>(6)</sup> , dazu ein Weizenbrötchen 6,1 BE/Port. 603 kcal/Port. (a1a2cflgij)	Bratklops vom Schwein mit Rahmwirsing, dazu Soße <sup>(1)</sup> und Kartoffelpüree 3,9 BE/Port. 583 kcal/Port. (a1cflgij)	Rührei mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 2,8 BE/Port. 469 kcal/Port. (a1cg)	Rührei mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 2,4 BE/Port. 360 kcal/Port. (a1cg)	Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> mit Grillbockwurst <sup>(2,4,6,5)</sup> , dazu Senf 4,4 BE/Port. 979 kcal/Port. (cgij)	Pan. Seehechtfilet auf Tomatenragout, dazu Vollkornreis 7,2 BE/Port. 606 kcal/Port. (a1dg)	Rotkrautsalat 64 kcal/Port.	Diplomatenpudding <sup>(A)</sup> 203 kcal/Port. (a1cflgh)	Brot, Gemüsemix, Butter, Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , Mini-Schnitzel <sup>(6)</sup> 2,3 BE/Port. 332 kcal/Port. (a1a2cgij)



In einer Großküche sind prozessbedingte Kreuzkontaminationen aller 14 Hauptallergene unvermeidbar und lassen sich trotz sorgfältigster Reinigung, Prozessführung und Überwachung sowie auch seitens der vorgelagerten Produktionsstufen unserer Vorlieferanten nicht vollständig ausschließen. Die Angaben im Speiseplan stützen sich auf den Stand zum Zeitpunkt der Erstellung und können nur im Rahmen der uns vorliegenden Daten zugesichert werden. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, die Allergeninformationen tagesaktuell entweder telefonisch oder via Internet auf unserer Homepage abzurufen.

**Zubereitungshinweis für die Wochenendmenüs**  
Die Assiette im Backofen bei 125 °C für etwa 25 Minuten erhitzen. In der Mikrowelle kann das Essen in der Assiette (ohne Deckel) oder auf einem Teller, mit einer mikrowellen-geeigneten Haube abgedeckt, für ca. 3–4 Minuten bei 600 Watt erwärmt werden. Beachten Sie beim Erwärmen, dass die Assiette heiß wird!

5,10 € Wochenendeintopf	6,00 € Sonntagsbraten
Linseneintopf mit Knackwurst <sup>(1,2,6,5)</sup> 4,8 BE/Port. 665 kcal/Port. (a1)	Herzhafter Wildgulasch <sup>(1)</sup> mit Rotkohl, dazu Semmelknödel und Nachtisch 5,3 BE/Port. 562 kcal/Port. (a1cflghl)

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Unsere AGBs können Sie in unseren Aushängen in den Firmengebäuden oder unter [www.rastenberger.de](http://www.rastenberger.de) nachlesen. **Bearbeitungsgebühren:** 0,50 € pro Rechnung bei Barzahlung + 0,25 € pro Woche auf Papier erstellte Rechnungen. Reklamationen müssen am Tag der Lieferung bekannt gegeben werden.

**Zusatzstoffe:** (1) Farbstoffe (2) Konservierungsstoffe (3) Geschmacksverstärker (4) Phosphat (5) Süßungsmittel (6) Antioxidationsmittel (7) geschwefelt (8) geschwärzt (9) gewachst  
**Inhaltsstoffe:** (S) enthält Schwein (A) enthält Alkohol **Allergene:** (a) Gluten (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel); (b) Krebstiere; (c) Ei; (d) Fisch; (e) Erdnüsse; (f) Sojabohnen; (g) Milch (einschl. Lactose); (h) Schalenfrüchte (h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, h3=Walnüsse, h4=Cashewnüsse, h5=Pistazien); (i) Sellerie; (j) Senf; (k) Sesamsamen; (l) Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg; (m) Lupinen; (n) Weichtiere

### Ein frohes, neues Jahr

Wieder ist ein Jahr vergangen, grad erst hat es angefangen. Ein Gläschen Sekt soll es versüßen, dass wir das neue Jahr begrüßen.

### Liebe Kunden,

vielleicht begrüßen Sie das neue Jahr auch mit knallenden Korken und einem prickelnden Glas Sekt. Dieser typische Silvesterbrauch ist wohl in ganz Deutschland verbreitet. In anderen Ländern gibt es viele unterschiedliche, teilweise skurrile Bräuche, um möglichst viel Glück und Erfolg für das kommende Jahr zu beschwören.

In **Polen** ist es bei Single-Frauen üblich, sich zum Jahreswechsel Mohn in den Schuh zu streuen. Die Anzahl der Mohnkörner steht dabei für die Zahl der künftigen Verehrer. Sportlich wird es zur Silvesterfeier in **Dänemark**: beim letzten Glockenschlag springen die Feiernden von einem Stuhl ins neue Jahr. Und in **Österreich** darf um Punkt Mitternacht der Donauwalzer im Dreivierteltakt nicht fehlen. Im Süden Europas wird es am letzten Tag des Jahres pikant, denn in **Italien** verspricht das Tragen von roter Unterwäsche Glück und Erfolg.

In **Spanien** beginnen die Menschen mit dem ersten Glockenschlag um Mitternacht Weintrauben zu essen. Bei jedem Weiteren wird erneut eine Traube gegessen und ein Wunsch für das neue Jahr auf den Weg geschickt. Um die Zukunft vorauszusagen, ist Bleigießen in vielen Ländern beliebt. Ein anderes Orakel benutzen die **Tschechen**. Aus dem Kerngehäuse eines halbierten Apfels wird das Schicksal bestimmt. Zum Beispiel steht eine sternförmige Anordnung der Kerne für Glück.

Ganz egal, auf welchen Neujahrsbrauch Sie schwören, für das neue Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute, viel Gesundheit und Glück!

*Ihr Team der Rastenberger wünscht Ihnen einen guten Appetit!*

**Rastenberger Fertig- und Frischmenue GmbH**  
Carl-Zeiss-Ring 5 // 99636 Rastenberg  
[www.rastenberger.de](http://www.rastenberger.de) // [info@rastenberger.de](mailto:info@rastenberger.de)  
Telefon: +49 36377-77123 // Fax: +49 36377-77122