

Gesunde Ernährung mit Ihrer Volkssolidarität

„Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein essentiell-les Gut und wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Fitness. Es geht nicht ums bloße Satt-Werden, es geht um Frische, Genuss, Nährstoffe und um Vitamine“

Unser Ziel ist es, Ihnen jeden Tag eine abwechslungsreiche Auswahl an selbstgekochten Gerichten anzubieten, die nach den Grundsätzen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sorgfältig ausgewählt und fachgerecht zubereitet werden. Unser Zusatzangebot unterstützt die wichtige tägliche Versorgung von Nährstoffen und Vitaminen.



Bäckertüte 5,50€
Bäckertüte aus Dresdner Handwerkskunst mit der Bestellung von Montag bis Freitag
„Genießen Sie die frischen Backwaren für Ihr individuelles Frühstück oder für Ihr Abendbrot und stärken Sie damit Ihre Ballaststoffzufuhr“

1 Doppel-Fischbrötchen 4,80€

Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“
Ein super Fang!
Bestellung jeden Mittwoch
„Lecker und reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren“



Obsttüte der Saison 4,90€
Vitaminreiche Obsttüte der Saison mit der Bestellung für Montag bis Freitag
„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“

Frische gemischte Salate mit Dressing 4,90€

Bestellung nur Dienstag bis Freitag mit einem Mittagsmenü möglich
Portionsgröße 200 gr.

Dienstag: Salat mit Käse, Kochschinken und Dressing
Mittwoch : Salat mit weißem Käse und Dressing
Donnerstag: Salat mit Hähnchen und Dressing
Freitag: Salat mit Mozzarella und Dressing
„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“



Nutzen Sie für die Bestellung eines unserer Zusatzangebote unseren Bestellabschnitt mit dem jeweiligen Piktogramm. Gern berät Sie auch unser kompetentes Team unter 0351 50 10134



Täglich gut versorgt in Dresden

KW 43

Tel.: 0351 - 50 10 134
Fax: 0351 - 50 10 201
Nutzen Sie auch unsere Möglichkeit zur Online-Bestellung
essen@volkssoli-dresden.de
www.volkssoli-dresden.de



Bestellschein

Kalenderwoche: 43

Abgabe Bestellschein bis 5.10.2026

Menü angebot	1	Hausmannskost „Sächsische Art“	2	Hausmannskost „Frisch & Lecker“	3	Hausmannskost „Eintopfküche“	4	„Vegetarische Küche“	5	Zusatzangebote	6	Traditionelle Küche mit Informationen für Diabetiker	7	Abendbrot „Vielfältig & Frisch“	8	Nachttisch „Schlemmen & Genießen“	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatz- angebot	
Mo		Bratwurst mit Bratensoße, dazu Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F, 4, 7		3 gefüllte Eierpfannkuchen mit Vanillesoße A, A1, G, 1		Bunter Nudeleintopf mit Geflügelfleisch A, A1, J, 4, 3		Kartoffel Gemüse Auflauf ^o				Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln G, J, K, 8		Salami, Mettwurst, Gouda, Fisch in Tomatensoße, dazu Butter, Brot und Garnitur D, A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 1, 3, 2		Fruchtiges Apfelmus ³	Mo										
	19.10.	6,30 € 7132		7,20 € 7261		6,00 € 7081		9,00 € 7439			11,14 € 4158	1411,2 kJ 35,5 kh	9,1 ft 3,4 z	2,4 gs.ft 24,5 ew	3,0 BE 4,6 sa	4,80 € 8196		1,20 € 9001	19.10.	1	2	3	4	5	6	7	8
Di		Rahmspinat mit Rührei und Petersilienkartoffeln A, A1, G, F, 4, 1		Gebratene Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Petersilienartof- feln A, A1, B, M, J, F, 3		Flecke süß-sauer A, A1, M, 11, 3		Gemüsepfanne „China Style“ mit Ananas und Cashewker- nen, dazu Basmatireis A, A1, H, 10, F				Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel- Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkar- toffeln A, G, J, 8		Röstzwiebel-Pasteten-Braten, Honig- Schinken-Leberwurst, Kräuter- Frischkäse, Melonenwürfel, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2		Vanillepudding mit Schokosoße G, 1	Di										
	20.10.	6,30 € 7049		7,20 € 7020		6,00 € 7086		9,00 € 7440			12,10 € 4282	2380,8 kJ 57,6 kh	24,5 ft 18,2 z	4,3 gs.ft 26,9 ew	4,8 BE 4,4 sa	4,80 € 8381		1,20 € 9026	20.10.	1	2	3	4	5	6	7	8
Mi		Spaghetti „Carbonara“ (mit Käse-Kochschinken- Champignon-Soße) A, A1, G, F, 7, 1, 3, 2		Grützwurst mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln A, A1, A2, A3, G, 4, 2		Blumenkohleintopf mit Fleischklößchen A, A1, 4		Vegetarischer Kartoffelgulasch ¹				Zartes Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit „Hausmacher- Spätzle“ C, A, G, J, K, 8		Geflügelsalami, Partyfrikadelle, Maasdamer, Griebenfett mit 1/2 Gewürzgurke, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, F, 7, 1, 3, 2		Mango-Birnen Kompott	Mi										
	21.10.	6,30 € 7284		7,20 € 7003		6,00 € 7118		9,00 € 7441			10,90 € 4297	1842 kJ 42,9 kh	14,5 ft 5,5 z	6,2 gs.ft 31,5 ew	3,7 BE 4,6 sa	4,80 € 8197		1,20 € 9003	21.10.	1	2	3	4	5	6	7	8
Do		Reispfanne mit Hähnchenstreifen und Gemüse, dazu Käsesoße A, A1, G, J, F, 1, 3		Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Makkaroni A, A1, 1		Kohlrabieintopf mit Schweinefleisch A, A1, 4		Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße A, A1, A3, G, H, 18				Tafelspitz aus zartem Rindfleisch in Schnitt- lauch-Rahmsoße mit Suppengemü- se, dazu Salzkartoffeln A, G, J, 8		Lyoner mit Paprika, Kochschinken, Butterkäse-Schnittkäse, Schweizer Wurstsalat mit Dressing, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 4, 7, 1, 3, 2		Cremiger Bananenjoghurt ^o	Do										
	22.10.	6,30 € 7315		7,20 € 7332		6,00 € 7148		9,00 € 7442			11,50 € 4224	1843,2 kJ 39,8 kh	17,3 ft 6,2 z	6,7 gs.ft 26,9 ew	3,3 BE 4,6 sa	4,80 € 8391		1,20 € 9004	22.10.	1	2	3	4	5	6	7	8
Fr		Jägerschnitzel mit Bratensoße dazu Mischgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F, 3, 2		Marinierter Hering mit Remouladensoße und Petersilienkartoffeln dazu Rote-Bete-Salat D, G, M, K, 4, 1, 11, 3, 2		Grüne Bohneneintopf mit Kaßlerfleisch A, A1, 4, 7, 3, 2		3 vegetarische Röllchen mit Frischkäsefüllung, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpü- ree A, A1, G				Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott C, A, G, 8		Zwiebelmett, Bierschinken, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 13, 4, 7, 1, 3, 2		Bunter Fruchtcocktail ¹	Fr										
	23.10.	6,30 € 7221		7,20 € 7409		6,00 € 7252		9,00 € 7443			9,70 € 4523	2505,1 kJ 102,5 kh	14,8 ft 57,4 z	2,5 gs.ft 11,9 ew	8,4 BE 1,9 sa	4,80 € 8266		1,20 € 9005	23.10.	1	2	3	4	5	6	7	8
Sa*		Gefüllte Kohlroulade mit Specksoße und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F		Knusper-Seelachs- Filet „Honig-Senf“ mit Dillrahmsoße, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree D, A, A1, G, K, F		Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen J, K, 4, 7, 3, 2								Wildpastete, Dillsafffleisch, Elbländer-Schnittkäse, Gürkensalat mit Dill und Sauerrahm, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, H, H7, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2		Schoko Quarkspeise G, F	Sa*										
	24.10.	6,30 € 7047		7,20 € 7133		6,00 € 7067								4,80 € 8059	1,20 € 9079	24.10.		1	2	3	4	5	6	7	8		
So*		Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Mischge- müse und Petersilienkartof- feln A, A1, G, J, K, F		Paniertes Hähnchenschnitzel mit Rahmsoße, dazu Broccoli und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, F, 2		Porreeeintopf mit Kaßlerfleisch A, A1, 4, 7, 3, 2								Putenbrust natur, Kaßlerleberwurst, Limburger, Käsesalat mit Radies- chen und Lauch, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2		Pfirsich Kompott	So*										
	25.10.	6,30 € 7143		7,20 € 7322		6,00 € 7089								4,80 € 8001	1,20 € 9051	25.10.		1	2	3	4	5	6	7	8		

Bestellungen aus Spalte 8 sind nur in Verbindung mit einem Menü (Spalte 1 - 6) möglich.

Nährwertangaben pro Portion

kJ = Kilojoule gs.fr = gesättigte Fette ew = Eiweiß BE = Broteinheiten
ft = Fett kh = Kohlenhydrate sa = Salz

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärkern, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt (Oliven), 7 mit Phosphat, 8 mit Milcheiweiß (Molkepulver, Milchpulver), 9 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, 10 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 11 mit Süßungsmitteln, 12 auf Grundlage (z.B. Sorbit) bei Tafelsüßen, 13 gewachst, 14 mit Hühnereiweiß, 15 mit Stärke, 16 Nitritpökelsalz, 18 ohne Gluten, 28 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 29 enthält Schweinefleisch, 30 enthält Alkohol, 31 ohne Laktose

Allergene: A Weizen, A1 Roggen, A2 Glutenhaltiges Getreide - Gerste, A3 Hafer, B Krebstiere und Krebserzeugnisse, C Eier und Eierzeugnisse, D Fisch und Fischerzeugnisse, E Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, F Soja und Sojaerzeugnisse, G Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), H Haselnüsse sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, H1 Walnüsse, H2 Cashewnüsse H3 Pekannüsse, H4 Paranüsse, H5 Macadamianüsse, H6 Pistazien, H7 Mandeln, J Sellerie und Sellerieerzeugnisse, K Senf und Senferzeugnisse, L Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse, M Schwefeldioxid und Sulfide (bei einer Konzentration von mi. 10mg/kg oder L), N Lupinen und Lupinenerzeugnisse, O Weichtiere und Weichtierzeugnisse

BE = Menüs mit Informationen für Diabetiker (mit BE-Angaben und höchstens 35g Fett)

Änderungen vorbehalten

Hinweis zur Bestellung: Bestellungen sind nur bis 11 Uhr des Vortages möglich, für den Montag nach dem Wochenende müssen diese bis Freitag 11 Uhr erfolgen, für Feiertage bis zum Werktag vorher 11 Uhr.

Tragen Sie bitte die gewünschte Anzahl neben der entsprechenden Abbildung im Bestellschein ein.

Kunden-Nr. Tel.

Name

Straße, Hausnr.

Wohnort

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns ausschließlich zu Auftrags- und Werbezwecken erhoben, verarbeitet und genutzt. Der Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.