Gesunde Ernährung mit Ihrer Volkssolidarität

„Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein essentielles 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



VOLKSSOLIDARITÄT

Täglich gut versorgt in Dresden

KW 51

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: **51**

Abgabe Bestellschein bis 30.11.26

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 Nachtisch „schlemmen & genießen“	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatz-angebot
Mo	**4 Hackbällchen in Rahmsoße** mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln A, A1, G, F, 4	**4 Quarkkeulchen** mit Zucker A, A1, G	**Pichelsteiner Gemüseeintopf** mit Rindfleisch A, A1, J, 4	**Gemüse** Lasagne A, A1, G		**Herzhafte Käsespätzle** mit Röstzwiebelgarnitur C, A, G, 8	**Honig-Schinken-Leberwurst**, Paprikalyoner, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur D, A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 11, 3, 2	**Fruchtiges Apfelmus** 3	**Mo**								
14.12.	6,30 € 7351	7,20 € 7110	6,00 € 7102	9,00 € 7449		9,97 € 4558	4,80 € 8300	1,20 € 9001	14.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
						3274 kj 34 ft 19,9 gs.ft 6,9 BE 82,6 kh 7,3 z 33,3 ew 5,72 sa													
Di	**Nierchen** „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A, A1, G, M, J, F, 1, 11, 2	**Gegrilltes Fischfilet** mit Käsesoße dazu dazu dazu Gartengemüse und Reis D, A, A1, B, G, F, K, O, 4, 1	**Deftiger Erbseneintopf** mit 1 Bockwurst A, A1, G, 4, 7, 1, 3, 2	**Zuccini** Kichererbsen Pfanne mit Weizen-Ebly A, A1	**Gebäcktüte -** Weihnachtsplätzchen 250g A, A1, G, F	**Quarktaler auf Vanillesoße** dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln) C, A, G, 11, 8	**Schlackwurst, Kochschinken,** Räucherkäse-Schnittkäse, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, M, K, F, 4, 7, 1, 3, 2	**Karamell Pudding** G	**Di**								
15.12.	6,30 € 7065	7,20 € 7427	6,00 € 7156	9,00 € 7450	9,00 € 7927	9,77 € 4590	4,80 € 8301	1,20 € 9058	15.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
						1849 kj 17 ft 6,9 gs.ft 4,7 BE 56,9 kh 26,5 z 11,1 ew 0,89 sa													
Mi	**Kräuter-Champignon-Pfanne** mit Knöpfli A, A1, A5, G, F	**Gebratene** Schweinerippchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln A, A1, K, 1	**Königsberger Kohlrabieintopf** mit Fleischklößchen C, A, G, J, F, 5, 3	**Gemüseeintopf** „Gärtnerin“ J	**Gebäcktüte -** Weihnachtsplätzchen 250g A, A1, G, F	**Zartes Gulasch** vom Hirsch in feiner Rotweinsoße mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße C, A, G, 8, 30	**Mortadella mit Champignons,** Mettwurst, Kräuter-Frischkäse, 1 Bratheringsbällchen, dazu Butter, Brot und Garnitur D, A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2	**Erdbeer-Rhabarber Kompott**	**Mi**								
16.12.	6,30 € 7189	7,20 € 7399	6,00 € 7313	9,00 € 7451	9,00 € 7927	12,40 € 4319	4,80 € 8312	1,20 € 9081	16.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
						2183 kj 9,4 ft 2,97 gs.ft 6,4 BE 74,3 kh 28,7 z 24,3 ew 5 sa													
Do	**Bratwurst mit Bratensoße** dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A, A1, G, J, K, F, 4, 7	**Gefüllte Zucchini** mit Gemüse-Hackfleisch-Füllung, dazu Gemüsesoße und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, 2	**Reiseintopf** mit Rindfleisch J, 4	**Herzhafte Spinatpfannenkuchen** mit Tomatensoße C, A, A1, G	**Gebäcktüte -** Weihnachtsplätzchen 250g A, A1, G, F	**Gebackene Fischstäbchen** mit Rahmspinat und Kartoffelpüree D, A, G, 8	**Kaßleraufschnitt, Partyfrikadelle,** Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, M, F, 7, 3, 2	**Quarkdessert Mandarine** G	**Do**								
17.12.	6,30 € 7032	7,20 € 7430	6,00 € 7367	9,00 € 7452	9,00 € 7927	10,30 € 4429	4,80 € 8257	1,20 € 9030	17.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
						2438 kj 29,9 ft 4,6 gs.ft 4,5 BE 55,2 kh 6,9 z 21,2 ew 4,1 sa													
Fr	**1 Fischfrikadelle** mit Zitronen-Butter-Soße und Petersilienkartoffeln, dazu Rote-Bete-Salat D, A, A1, G, F, 11, 3	**Hähnchen-Ananas-Curry** mit Grünen Erbsen und Reis A, A1, G, 1	**Ungarischer Kesselgulasch** A, A1	**Mohnnudeln** mit Zwetschgenkompott A, A1		**Rostbratwürstchen** „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree G, 3, 8	**Dillsaftfleisch, Leberkäse,** Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garitur A, A1, A2, A3, A4, G, F, 13, 4, 7, 3, 2	**Birnenkompott mit Schokosoße** G	**Fr**								
18.12.	6,30 € 7431	7,20 € 7422	6,00 € 7101	9,00 € 7453		10,37 € 4021	4,80 € 8313	1,20 € 9015	18.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
						2768 kj 45,4 ft 16,5 gs.ft 3,4 BE 41,3 kh 7,9 z 16,7 ew 5,93 sa													
Sa*	**Krautnudeln** mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A, A1, J, K, 4, 7, 1, 3, 2	**Putenstreifen** in Senfrahm mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, 1, 3	**Sächsische Kartoffelsuppe** mit 2 Wienern J, K, 4, 7, 3, 2				**Hausgemachter Kartoffelsalat** mit 2 Wienern, dazu eine kleine Garnitur G, M, J, K, 4, 7, 1, 11, 3, 2	**Stracciatella Dessert** G, F	**Sa***								
19.12.	6,30 € 7127	7,20 € 7160	6,00 € 7368				4,80 € 8357	1,20 € 9063	19.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
So*	**Feiner Hackbraten mit Rahmsoße** dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, 4, 7, 1, 3, 2	**Gepökelte Rinderzunge** in Rotweinsoße mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, M, F, 4, 7, 3, 2	**Linseneintopf süß-sauer** mit Blutwurst A, A1, M, J, K, 4, 3				**Kochschinken mit Fettrand,** Bierschinken, Emmentaler-Schnittkäse, Putensalat „Puszta Art“ dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2	**Ananas Kompott**	**So***								
20.12.	6,30 € 7144	7,20 € 7164	6,00 € 7039				4,80 € 8374	1,20 € 9055	20.12.	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 Eiererzeugnisse, **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** Wallnüsse, **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 Weichtiererzeugnisse

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.