

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“

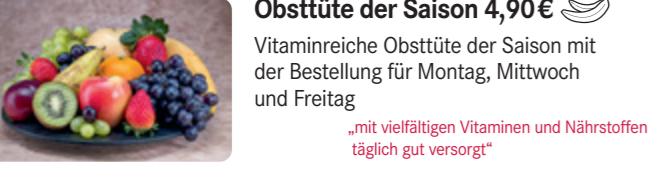
Unser Ziel ist es, Ihnen jeden Tag eine abwechslungsreiche Auswahl an selbstgekochten Gerichten anzubieten, die nach den Grundsätzen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sorgfältig ausgewählt und fachgerecht zubereitet werden. Unser Zusatzangebot unterstützt die wichtige tägliche Versorgung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



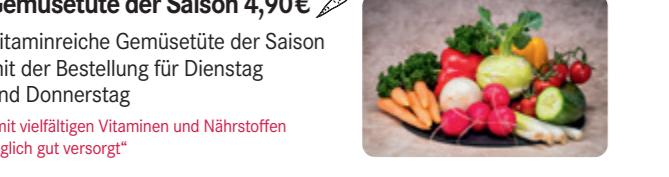
Bäckertüte 5,50 €
Bäckertüte aus Dresdner Handwerkskunst mit der Bestellung von Montag bis Freitag
„Genießen Sie die frischen Backwaren für Ihr individuelles Frühstück oder für Ihr Abendbrot und stärken Sie damit Ihre Ballaststoffzufuhr“



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, Mittwoch und Freitag
„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“



Gemüsetüte der Saison 4,90 €
Vitaminreiche Gemüsetüte der Saison mit der Bestellung für Dienstag und Donnerstag
„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 05												Bestellschein														
												Kalenderwoche: 05														
												Abgabe Bestellschein bis 12.01.2026														
Menü angebot	1	Hausmannskost „sächsische Art“	2	Hausmannskost „Frisch & Lecker“	3	Hausmannskost „Eintopfküche“	4	Zusatzangebote	5	Vegetarische Küche mit Informationen für Diabetiker	6	Kräftig & Deftige Küche mit Informationen für Diabetiker	7	Abendbrot „Vielfältig & Frisch“	8	Nachtisch „schlemmen & genießen“	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatzangebot
Mo	1 Riesengermknödel mit Vanillesoße A,A1,G,1	Gebratene Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, dazu Buttererbsen und Petersiliencartoffeln A,A1,B,J,F,3	Bunter Reiseintopf mit Geflügelfleisch J,4,3		Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße C,A,G	„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein C,A,G,J,3	Kochsalami, Mettwurst, Emmentaler, Fleischsalat mit Tomatenecce, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,7,1,3,2	Heidelbeer Kompott	Mo	1	2	3	4	5	6	7	8									
26.01.	6,30 € 7112	7,20 € 7328	6,00 € 7329		9,13 € 4321	2114 kJ 76,4 kh 13,8 ft 502 kcal 3,4 gs.ft 15,1 ew 6,4 BE 5,1 sa	9,98 € 4378	2393 kJ 43,6 kh 33,1 ft 573 kcal 12,3 gs.ft 21,0 ew 3,6 BE 5,7 sa	4,80 € 8076	1,20 € 9025	26.01.															
Di	Gefüllte Wirsingroulade mit Rahmsoße und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F	Gebackenes Rotbarschfilet mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree C,D,A,A1,G,3	Weißer Bohneneintopf süß-sauer mit Kaßlerfleisch A,A1,M,4,7,3,2		Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott C,A,G	Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße mit Apfelerkohl und Kartoffelpüree C,A,A1,G,J,K	Dillsaftfleisch, Honig-Schinken-Leberwurst, Butterkäse-Schnittkäse, Blumenkohlsalat süß-sauer, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,J,K,F,4,7,3,2	Quarkspeise Vanille G	Di	1	2	3	4	5	6	7	8									
27.01.	6,30 € 7074	7,20 € 7347	6,00 € 7107		9,70 € 4523	2656 kJ 109,7 kh 13,2 ft 629 kcal 4,0 gs.ft 15,8 ew 9,1 BE 1,4 sa	9,38 € 4080	2133 kJ 49,0 kh 25,0 ft 510 kcal 9,1 gs.ft 19,0 ew 4,0 BE 5,3 sa	4,80 € 8303	1,20 € 9052	27.01.															
Mi	Herzhafter Quark mit Butter, Leberwurst und Petersiliencartoffeln G,3,2	Klassischer Schweinebraten mit Rosenkohlgemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,K,F,1	Szegediner Gulaschtopf A,A1,G,J,F,1		Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert A,G,J	Röstiwebel-Pastetenbraten, Hähnchenleberwurst, Schmelzkäse pikant, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,1,3,2	Apfel Kompott ³	Mi	1	2	3	4	5	6	7	8									
28.01.	6,30 € 7063	7,20 € 7191	6,00 € 7126		9,08 € 4628	1331 kJ 40,0 kh 12,0 ft 318 kcal 1,1 gs.ft 5,5 ew 3,4 BE 4,7 sa	11,20 € 4086	2424 kJ 40,1 kh 36,2 ft 582 kcal 13,0 gs.ft 19,7 ew 3,3 BE 4,7 sa	4,80 € 8319	1,20 € 9011	28.01.															
Do	1 Gemüsefrikadelle mit Gemüse-Käse-Soße und Kartoffelpüree A,A1,G,J,F,4,1	Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Tomatenreis, dazu cremiger Weißkrautsalat A,A1,G,M,J,K,F,4,1,11,3,2	Weißkrauteintopf mit Rindfleisch A,A1,4		Südländische Gemüse-Nudelpfanne mit Tomaten und Paprika C,A	Grünkohleintopf mit geschnittenem Mettwurst vom Schwein J,K,3,16	Petersilien-Pastete, Kaßleraufschnitt, Frischkäse, Eiersalat mit Schnittlauch, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,K,F,7,1,11,3,2	Kirsch Joghurt G	Do	1	2	3	4	5	6	7	8									
29.01.	6,30 € 7202	7,20 € 7230	6,00 € 7245		9,74 € 4549	1807 kJ 57,0 kh 14,6 ft 431 kcal 1,6 gs.ft 12,8 ew 4,8 BE 6,4 sa	10,48 € 4614	3727 kJ 21,3 kh 75,9 ft 901 kcal 32,5 gs.ft 24,9 ew 1,8 BE 7,9 sa	4,80 € 8320	1,20 € 9085	29.01.															
Fr	Bunte Spirelli mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße A,A1,I,K,4,7,1,3,2	Flämisches Bierfleisch mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen A,A1,G,M,J,F,4,1,3	Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen J,K,4,7,3,2		Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Finger Möhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln G,J	Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße C,G,J	Leberkäse, Salami, Maasdamer-Schnitzkäse, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,F,13,7,3,2	Birnen Kompott	Fr	1	2	3	4	5	6	7	8									
30.01.	6,30 € 7170	7,20 € 7279	6,00 € 7067		9,39 € 4574	1485 kJ 35,7 kh 17,5 ft 356 kcal 3,2 gs.ft 7,9 ew 3,0 BE 4,3 sa	10,86 € 4263	1582 kJ 44,0 kh 10,3 ft 376 kcal 1,8 gs.ft 22,4 ew 3,7 BE 4,2 sa	4,80 € 8321	1,20 € 9047	30.01.															
Sa*	Schweineleberragout mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree A,A1,G,J,F	Hähnchensteak mit Jägersoße dazu Blumenkohlgemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F,1	Bunter Nudeleintopf mit Geflügelfleisch A,A1,J,4,3				Wildpastete, Zwiebelmettwurst, Kräuter-Schnitzkäse, Radieschen-Gurken-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,H,H7,M,J,K,4,7,1,3,2	Grießpudding mit Pfirsichsoße A,A1,G	Sa*	1	2	3	4	5	6	7	8									
31.01.	6,30 € 7147	7,20 € 7346	6,00 € 7081				4,80 € 8322		1,20 € 9057	31.01.																
So*	Putengulasch mit Kaisergemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F,3	Gekochter Schweinenacken in Petersiliensoße, dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,F	Zucchini-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch A,A1,4				4,80 € 8323	Käßerbraten, Teewurst, Elbländer-Schnitzkäse, Vogtländischer Braten-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,K,F,7,1,11,3,2	Mirabellen Kompott ³	So*	1	2	3	4	5	6	7	8								
01.02.	6,30 € 7251	7,20 € 7222	6,00 € 7092						1,20 € 9028	01.02.																

Bestellungen aus Spalte 7 und 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

Zusatstoffe: 1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärkern, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt (Oliven), 7 mit Phosphat, 8 mit Milcheiweiß (Milkeipulver, Milchpulver), 9 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, 10 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 11 mit Süßungsmitteln, 12 auf Grundlage (z.B. Sorbit) bei Tafelsüßigkeiten, 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 Getreidehaltiges Getreide - Grieß, A3 Hafer, B Krebstiere und Krebszeugnisse, C Eier und Eierzeugnisse, D Fisch und Fischzeugnisse, E Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, F Soja und Sojaerzeugnisse, G Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), H Haselnüsse sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, H1 Walnusse, H2 Cashewnüsse H3 Pekannüsse, H4 Paranüsse, H5 Macadamianüsse, H6 Pistazien, H7 Mandeln, J Sellerie und Sellerzeugnisse, K Senf und Senferzeugnisse, L Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse, M Schwefeldioxid und Sulfide (bei einer Konzentration von ml. 10mg/kg oder L), N Lupinen und Lupinerzeugnisse, O Weichtiere und Weichterzeugnisse

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 Feiertag bis zum Werktag vorher 11 Uhr

Reklamationen sind nur am gleichen Tag bis 14:00 Uhr möglich

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.