

# 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 Abendrot und stärken Sie damit Ihre Ballaststoffzufuhr“

### 1 Doppel-Fischbrötchen 4,80€

Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“ Ein super Fang! Bestellung jeden Mittwoch

„Jecker 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



# Täglich gut versorgt in Dresden

KW 29

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: 29

Abgabe Bestellschein bis 29.06.2026

| Menüangebot | 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              | Nachttisch „schlemmen & genießen“                        | Menü       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Zusatzangebot |  |
|-------------|---------------|---|---------------|---|---------------|--|---|----------------|---------------|--|----------------|--|---------------|---|----------------|--|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------|--|
| <b>Mo</b>   |               | <b>1 Riesengerknödel</b> mit Vanillesoße <sup>A, A1, G, 1</sup>   |               | <b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsoße, dazu Buttererbsen und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, B, J, F, 3</sup>               |               | <b>Bunter Reiseintopf</b> mit Geflügelfleisch <sup>J, 4, 3</sup>                       |   |                |               | <b>Spaghetti „Napoli“</b> mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße <sup>C, A, G</sup>                          |                | <b>„Himmel und Erde“</b> Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <sup>C, A, G, J, 3</sup> |               | Kochsalami, Mettwurst, Emmentaler, Fleischsalat mit Tomatenecke, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 7, 1, 3, 2</sup>                                  |                | <b>Heidelbeer Kompott</b>                                | <b>Mo</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 13.07.      | 6,30€<br>7112 |   | 7,20€<br>7328 |   | 6,00€<br>7329 |  |   |                | 9,13€<br>4321 | 2114 kJ<br>76,4 kh<br>13,8 ft<br>502 kcal<br>3,4 gs.ft<br>15,1 ew<br>6,4 BE<br>5,1 sa                      | 9,98€<br>4378  | 2393 kJ<br>43,6 kh<br>33,1 ft<br>573 kcal<br>12,3 gs.ft<br>21,0 ew<br>3,6 BE<br>5,7 sa   | 4,80€<br>8076 |   | 1,20€<br>9025  |  | 13.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |
| <b>Di</b>   |               | <b>Schweineleberragout</b> mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, J, F</sup> |               | <b>Gebackenes Rotbarschfilet</b> mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree <sup>C, D, A, A1, G, 3</sup>         |               | <b>Weiße Bohneneintopf süß-sauer</b> mit Kaßlerfleisch <sup>A, A1, M, 4, 7, 3, 2</sup> |   |                |               | <b>Hausgemachter Kaiserschmarrn</b> mit Apfel-Rosinen-Kompott <sup>C, A, G</sup>                           |                | <b>Zwei Rinderfrikadellen</b> in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <sup>C, A, A1, G, J, K</sup>                                     |               | Dillsaftfleisch, Honig-Schinken-Leberwurst, Butterkäse-Schnittkäse, Blumenkohlsalat süß-sauer, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, F, 4, 7, 3, 2</sup> |                | <b>Quarkspeise Vanille</b> <sup>6</sup>                  | <b>Di</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 14.07.      | 6,30€<br>7147 |   | 7,20€<br>7347 |   | 6,00€<br>7107 |  |   |                | 9,70€<br>4523 | 2656 kJ<br>109,7 kh<br>13,2 ft<br>629 kcal<br>4,0 gs.ft<br>15,8 ew<br>9,1 BE<br>1,4 sa                     | 9,38€<br>4080  | 2133 kJ<br>49,0 kh<br>25,0 ft<br>510 kcal<br>9,1 gs.ft<br>19,0 ew<br>4,0 BE<br>5,3 sa  | 4,80€<br>8303 |   | 1,20€<br>9052  |  | 14.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |
| <b>Mi</b>   |               | <b>Herzhafter Quark</b> mit Butter, Leberwurst und Petersilienkartoffeln <sup>G, 3, 2</sup>                   |               | <b>Klassischer Schweinebraten</b> mit Rosenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F, 1</sup>                         |               | <b>Szegediner Gulaschtopf</b> <sup>A, A1, G, J, F, 1</sup>                             |   |                |               | <b>Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf</b> mit Steckrübe   |                | <b>Zwei saftige Kohlroutaden vom Schwein</b> in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert <sup>A, G, J</sup>                           |               | Röstzwiebel-Pastetenbraten, Hähnchenleberwurst, Schmelzkäse pikant, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>                 |                | <b>Apfel Kompott</b> <sup>3</sup>                        | <b>Mi</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 15.07.      | 6,30€<br>7063 |   | 7,20€<br>7191 |   | 6,00€<br>7126 |  |   |                | 9,08€<br>4628 | 1331 kJ<br>40,0 kh<br>12,0 ft<br>318 kcal<br>1,1 gs.ft<br>5,5 ew<br>3,4 BE<br>4,7 sa                       | 11,20€<br>4086 | 2424 kJ<br>40,1 kh<br>36,2 ft<br>582 kcal<br>13,0 gs.ft<br>19,7 ew<br>3,3 BE<br>4,7 sa   | 4,80€<br>8319 |   | 1,20€<br>9011  |  | 15.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |
| <b>Do</b>   |               | <b>1 Gemüsefrikadelle</b> mit Gemüse-Käse-Soße und Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, J, F, 4, 1</sup>             |               | <b>Geschnetzeltes „Gyros Art“</b> mit Reis, dazu frischer Gurkensalat <sup>A, A1, G, M, J, F, 3</sup>                                   |               | <b>Weißkrauteintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, A1, 4</sup>                            |   |                |               | <b>Südländische Gemüse-Nudelpfanne</b> mit Tomaten und Paprika <sup>C, A</sup>                             |                | <b>Grünkohleintopf</b> mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <sup>J, K, 3, 16</sup>  |               | Petersilien-Pastete, Kaßleraufschnitt, Frischkäse, Eiersalat mit Schnittlauch, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 7, 1, 11, 3, 2</sup>                   |                | <b>Kirsch Joghurt</b> <sup>6</sup>                       | <b>Do</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 16.07.      | 6,30€<br>7202 |   | 7,20€<br>7426 |   | 6,00€<br>7245 |  |   |                | 9,74€<br>4549 | 1807 kJ<br>57,0 kh<br>14,6 ft<br>431 kcal<br>1,6 gs.ft<br>12,8 ew<br>4,8 BE<br>6,4 sa                      | 10,48€<br>4614 | 3727 kJ<br>21,3 kh<br>75,9 ft<br>901 kcal<br>32,5 gs.ft<br>24,9 ew<br>1,8 BE<br>7,9 sa   | 4,80€<br>8320 |   | 1,20€<br>9085  |  | 16.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |
| <b>Fr</b>   |               | <b>Bunte Spirelli</b> mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße <sup>A, A1, J, K, 4, 7, 1, 3, 2</sup>              |               | <b>Flämisches Bierfleisch</b> mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen <sup>A, A1, G, M, J, F, 4, 1, 3</sup>                              |               | <b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>J, K, 4, 7, 3, 2</sup>    |   |                |               | <b>Bunte Gemüseplatte</b> mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln <sup>G, J</sup> |                | <b>Zartes Gulasch vom Rind</b> in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße <sup>C, G, J</sup>                                 |               | Leberkäse, Salami, Maasdamer-Schnittkäse, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, F, 13, 7, 3, 2</sup>   |                | <b>Birnen Kompott</b>                                    | <b>Fr</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 17.07.      | 6,30€<br>7170 |   | 7,20€<br>7279 |   | 6,00€<br>7067 |  |   |                | 9,39€<br>4574 | 1485 kJ<br>35,7 kh<br>17,5 ft<br>356 kcal<br>3,2 gs.ft<br>7,9 ew<br>3,0 BE<br>4,3 sa                       | 10,86€<br>4263 | 1582 kJ<br>44,0 kh<br>10,3 ft<br>376 kcal<br>1,8 gs.ft<br>22,4 ew<br>3,7 BE<br>4,2 sa  | 4,80€<br>8321 |   | 1,20€<br>9047  |  | 17.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |
| <b>Sa*</b>  |               | <b>Gefüllte Wirsingroulade</b> mit Rahmsoße und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, F</sup>               |               | <b>Hähnchensteak mit Jägersoße</b> dazu Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, F, 1</sup>                         |               | <b>Bunter Nudeleintopf</b> mit Geflügelfleisch <sup>A, A1, J, 4, 3</sup>               |   |                |               |  |                |  |               | Puten-Jagdwurst, Zwiebelmettwurst, Kräuterkäse-Schnittkäse, Gurken-Radieschen-Salat dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>         |                | <b>Grießpudding mit Pfirsichsoße</b> <sup>A, A1, G</sup> | <b>Sa*</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 18.07.      | 6,30€<br>7074 |   | 7,20€<br>7346 |   | 6,00€<br>7081 |  |   |                |               |  |                |  | 4,80€<br>8376 |   | 1,20€<br>9057  |  | 18.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |
| <b>So*</b>  |               | <b>Putengulasch</b> mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, F, 3</sup>                   |               | <b>Sahnebraten vom Schwein</b> mit Rahmsoße dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F, 1, 3, 2</sup> |               | <b>Zucchini-Möhren-Eintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, A1, 4</sup>                     |   |                |               |  |                |  |               | Kaßlerbraten, Teewurst, Eibländer-Schnittkäse, Vogtländischer Braten-salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 7, 1, 11, 3, 2</sup>                      |                | <b>Mirabellen Kompott</b> <sup>3</sup>                   | <b>So*</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |               |  |
| 19.07.      | 6,30€<br>7251 |   | 7,20€<br>7424 |   | 6,00€<br>7092 |  |   |                |               |  |                |  | 4,80€<br>8323 |   | 1,20€<br>90223 |  | 19.07.     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8             |  |

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

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 Hühnerweiß, 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 Krebstierzeugnisse, 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 = Menü 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

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. Die Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.

