

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“

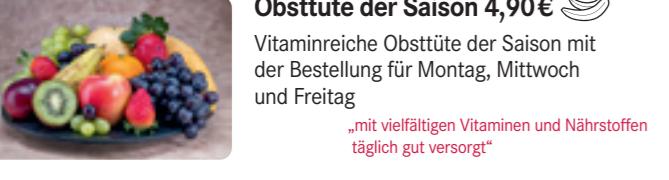
Unser Ziel ist es, Ihnen jeden Tag eine abwechslungsreiche Auswahl an selbstgekochten Gerichten anzubieten, die nach den Grundsätzen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sorgfältig ausgewählt und fachgerecht zubereitet werden. Unser Zusatzangebot unterstützt die wichtige tägliche Versorgung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



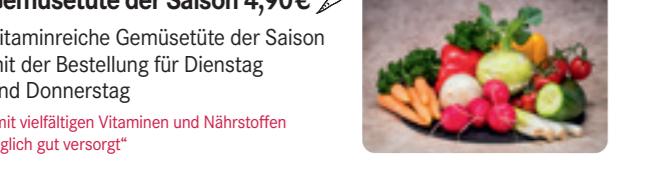
Bäckertüte 5,50 €
Bäckertüte aus Dresdner Handwerkskunst mit der Bestellung von Montag bis Freitag
„Genießen Sie die frischen Backwaren für Ihr individuelles Frühstück oder für Ihr Abendbrot und stärken Sie damit Ihre Ballaststoffzufuhr“



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 11

Tel.: 0351 - 50 10 134
Fax: 0351 - 50 10 201

Nutzen Sie auch unsere Möglichkeit zur Online-Bestellung
essen@volkssoli-dresden.de
www.volksolid-dresden.de

Bestellschein

Kalenderwoche: 11

Abgabe Bestellschein bis 23.02.2026

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 Riesengermködel mit Vanillesoße A,A1,G,1 6,30 € 7112	 Gebratene Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, dazu Buttererbsen und Petersiliencartoffeln A,A1,B,J,F,3 7,20 € 7328	 Bunter Reiseintopf mit Geflügelfleisch J,4,3 6,00 € 7329		 Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße C,A,G 9,13 € 4321 2114 kJ 13,8 ft 3,4 gs.ft 6,4 BE 76,4 kh 502 kcal 15,1 ew 5,1 sa	 „Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein C,A,G,J,3 9,98 € 4378 2393 kJ 33,1 ft 12,3 gs.ft 3,6 BE 43,6 kh 573 kcal 21,0 ew 5,7 sa	 Kochsalami , Mettwurst, Emmentaler, Fleischsalat mit Tomatenecke, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,7,1,3,2 4,80 € 8076	 Heidelbeer Kompott 1,20 € 9025	Mo 1 2 3 4 5 6 7 8	
09.03.									09.03.	
Di	 Gefüllte Wirsingroulade mit Rahmsoße und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F 6,30 € 7074	 Gebackenes Rotbarschfilet mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree C,D,A,A1,G,3 7,20 € 7347	 Weiße Bohneneintopf süß-sauer mit Kaßlerfleisch A,A1,M,4,7,3,2 6,00 € 7107		 Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott C,A,G 9,70 € 4523 2656 kJ 13,2 ft 4,0 gs.ft 9,1 BE 109,7 kh 629 kcal 15,8 ew 1,4 sa	 Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße mit Apfelsrotkohl und Kartoffelpüree C,A,A1,G,J,K 9,38 € 4080 2133 kJ 25,0 ft 9,1 gs.ft 4,0 BE 49,0 kh 510 kcal 19,0 ew 5,3 sa	 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 4,80 € 8303	 Quarkspeise Vanille 1,20 € 9052	Di 1 2 3 4 5 6 7 8	
10.03.									10.03.	
Mi	 Herzhafter Quark mit Butter, Leberwurst und Petersiliencartoffeln G,3,2 6,30 € 7063	 Klassischer Schweinebraten mit Rosenkohlgemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,K,F,1 7,20 € 7191	 Szegediner Gulaschtopf A,A1,G,J,F,1 6,00 € 7126		 Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe 9,08 € 4628 1331 kJ 12,0 ft 1,1 gs.ft 3,4 BE 40,0 kh 318 kcal 5,5 ew 4,7 sa	 Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert A,G,J 11,20 € 4086 2424 kJ 36,2 ft 13,0 gs.ft 3,3 BE 40,1 kh 582 kcal 19,7 ew 4,7 sa	 Röstzwiebel-Pastetenbraten , Hähnchenleberwurst, Schmelzkäse pikant, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,1,3,2 4,80 € 8319	 Apfel Kompott 1,20 € 9011	Mi 1 2 3 4 5 6 7 8	
11.03.									11.03.	
Do	 1 Gemüsefrikadelle mit Gemüse-Käse-Soße und Kartoffelpüree A,A1,G,J,F,4,1 6,30 € 7202	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Tomatenreis, dazu cremiger Weißkrautsalat A,A1,G,M,J,K,F,4,1,11,3,2 7,20 € 7230	 Weißkrauteintopf mit Rindfleisch A,A1,4 6,00 € 7245		 Südländische Gemüse-Nudelpfanne mit Tomaten und Paprika C,A 9,74 € 4549 1807 kJ 14,6 ft 1,6 gs.ft 4,8 BE 57,0 kh 431 kcal 12,8 ew 6,4 sa	 Grünkohleintopf mit geschnittenem Mettwurst vom Schwein J,K,3,16 10,48 € 4614 3727 kJ 75,9 ft 32,5 gs.ft 1,8 BE 21,3 kh 901 kcal 24,9 ew 7,9 sa	 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 4,80 € 8320	 Kirsch Joghurt 1,20 € 9085	Do 1 2 3 4 5 6 7 8	
12.03.									12.03.	
Fr	 Bunte Spirelli mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße A,A1,I,K,4,7,1,3,2 6,30 € 7170	 Flämisches Bierfleisch mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen A,A1,G,M,J,F,4,1,3 7,20 € 7279	 Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen J,K,4,7,3,2 6,00 € 7067		 Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Finger Möhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln G,J 9,39 € 4574 1485 kJ 17,5 ft 3,2 gs.ft 3,0 BE 35,7 kh 356 kcal 7,9 ew 4,3 sa	 Zartes Gulasch vom Rind in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße C,G,J 10,86 € 4263 1582 kJ 10,3 ft 1,8 gs.ft 3,7 BE 44,0 kh 376 kcal 22,4 ew 4,2 sa	 Leberkäse , Salami, Maasdamer-Schnitzkäse, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,F,13,7,3,2 4,80 € 8321	 Birnen Kompott 1,20 € 9047	Fr 1 2 3 4 5 6 7 8	
13.03.									13.03.	
Sa*	 Schweineleberragout mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree A,A1,G,J,F 6,30 € 7147	 Hähnchensteak mit Jägersoße dazu Blumenkohlgemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F,1 7,20 € 7346	 Bunter Nudeleintopf mit Geflügelfleisch A,A1,J,4,3 6,00 € 7081					 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 4,80 € 8322	 Grießpudding mit Pfirsichsoße A,A1,G 1,20 € 9057	Sa* 1 2 3 4 5 6 7 8
14.03.									14.03.	
So*	 Putengulasch mit Kaisergemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F,3 6,30 € 7251	 Gekochter Schweinenacken in Petersiliensoße, dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,F 7,20 € 7222	 Zucchini-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch A,A1,4 6,00 € 7092					 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 4,80 € 8323	 Mirabellen Kompott 1,20 € 9028	So* 1 2 3 4 5 6 7 8
15.03.									15.03.	

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 geschwärt (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.

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.