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 07

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

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“
Mo 09.02.	**Bratwurst** mit Bratensoße, dazu Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A,A1, G, J, K, F, 4, 7 6,30 € 7132	**3 gefüllte Eierpfannkuchen** mit Vanillesoße A, A1, G, 1 7,20 € 7261	**Bunter Nudeleintopf** mit Geflügelfleisch A, A1, J, 4, 3 6,00 € 7081		**Feine Gemüseauswahl** mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree A, G 9,58 € 4594 2122 kJ 29,6 ft 11,4 gs.ft 3,7 BE 42,2 kh 509 kcal 10,2 ew 5,2 sa	**Traditionell zubereitete Leberklöße** auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln C, A, G 9,41 € 4074 2368 kJ 35,3 ft 12,1 gs.ft 3,1 BE 37,3 kh 568 kcal 18,0 ew 5,7 sa	Salami, Mettwurst, Gouda, Fisch in Tomatensoße, dazu Butter, Brot und Garnitur D, A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 1, 3, 2 4,80 € 8196	**Fruchtiges Apfelmus** 3 1,20 € 9001
Di 10.02.	**Rahmspinat** mit Rührei und Petersilienkartoffeln A, A1, G, F, 4, 1 6,30 € 7049	**Gebratene Hähnchenkeule** mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Petersilienartoffeln A, A1, B, M, J, F, 3 7,20 € 7020	**Flecke süß-sauer** A, A1, M, 11, 3 6,00 € 7086		**Quarktaler auf Vanillesoße** dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln) C, A, G, 11 9,77 € 4590 1849 kJ 17,0 ft 6,9 gs.ft 4,7 BE 56,9 kh 440 kcal 11,1 ew 0,9 sa	**Schweinebraten „Altdeutsche Art“** mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln G, J, K 11,14 € 4158 1410 kJ 9,8 ft 3,4 gs.ft 2,7 BE 32,7 kh 335 kcal 25,5 ew 5,5 sa	Röstzwiebelpastetenbraten, Honig-Schinken-Leberwurst, Frischkäse, Möhren-Apfel-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2 4,80 € 8219	**Vanillepudding mit Schokosoße** G, 1 1,20 € 9026
Mi 11.02.	**Spaghetti „Carbonara“** (mit Käse-Kochschinken-Champignon-Soße) A, A1, G, F, 7, 1, 3, 2 6,30 € 7284	**Grützwurst** mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln A, A1, A2, A3, G, 4, 2 7,20 € 7003	**Blumenkohleintopf** mit Fleischklößchen A, A1, 4 6,00 € 7118		**Vegetarischer Möhreneintopf** mit feinen Kartoffelwürfeln 9,13 € 4603 1029 kJ 11,9 ft 1,1 gs.ft 2,2 BE 48,4 kh 246 kcal 4,2 ew 4,1 sa	**Alaska-Seelachs** in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi D, A, G, K 11,21 € 4433 1991 kJ 17,5 ft 8,3 gs.ft 4,5 BE 54,3 kh 474 kcal 21,4 ew 4,9 sa	Geflügelsalami, Partyfrikadelle, Maasdamer, Griebenfett mit 1/2 Gewürzgurke, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, F, 7, 1, 3, 2 4,80 € 8197	**Mango-Birnen Kompott** 1,20 € 9003
Do* 12.02.	**Reispfanne mit Hähnchenstreifen** und Gemüse, dazu Käsesoße A, A1, G, J, F, 1, 3 6,30 € 7315	**Schweinegulasch „Jäger Art“** mit Makkaroni A, A1, 1 7,20 € 7332	**Kohlrabieintopf** mit Schweinefleisch A, A1, 4 6,00 € 7148		**Buntes Spargelgemüse-Ragout** in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln A, G, J 9,70 € 4599 1553 kJ 14,7 ft 9,7 gs.ft 3,8 BE 45,5 kh 370 kcal 8,6 ew 4,9 sa	**Bunte Geflügelpfanne** mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle C, A, G, J 10,55 € 4732 1847 kJ 16,4 ft 6,8 gs.ft 3,6 BE 43,0 kh 440 kcal 28,0 ew 4,5 sa	Lyoner mit Paprika, Kochschinken, Butterkäse, Wurstsalat mit Dressing, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4 G, K, F, 4, 7, 11, 3, 2 4,80 € 8046	**Cremiger Bananenjoghurt** G 1,20 € 9004
Fr 13.02.	**Jägerschnitzel mit Bratensoße** dazu Mischgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F, 3, 2 6,30 € 7221	**Marinierter Hering** in Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln und Rote-Bete-Salat D, G, M, K, 4, 1, 11, 3, 2 7,20 € 7312	**Grüne Bohneneintopf** mit Kaßlerfleisch A, A1, 4, 7, 3, 2 6,00 € 7252		**Saftige Gemüsefrikadelle** mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln C, A, G 10,24 € 4387 1709 kJ 18,1 ft 7,8 gs.ft 3,8 BE 46,0 kh 408 kcal 9,3 ew 4,4 sa	**Rostbratwürstchen „Fränkische Art“** vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree G, 3 10,37 € 4021 2768 kJ 45,4 ft 16,5 gs.ft 3,4 BE 41,3 kh 666 kcal 16,7 ew 5,9 sa	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 4,80 € 8266	**Bunter Fruchtcocktail** 1 1,20 € 9005
Sa* 14.02.	**Gefüllte Kohlroulade** mit Specksoße und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F 6,30 € 7047	**Knusper-Seelachs-Filet „Honig-Senf“** mit Dillrahmsoße, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree D, A, A1, G, K, F 7,20 € 7133	**Sächsische Kartoffelsuppe** mit 2 Wiener Würstchen J, K, 4, 7, 3, 2 6,00 € 7067				Wildpastete, Dillsaftfleisch, Elbländer-Schnittkäse, Gurkensalat mit Sauerrahm, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, H, H7, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2 4,80 € 8059	**Schoko Quarkspeise** G, F 1,20 € 9079
So* 15.02.	**2 Geflügelkräuterbällchen** mit Kräutersoße, Schwarzwurzel-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, F, 4, 3 6,30 € 7400	**Paniertes Hähnchenschnitzel** mit Rahmsoße, dazu Broccoli und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, F, 2 7,20 € 7322	**Porreeeintopf** mit Kaßlerfleisch A, A1, 4, 7, 3, 2 6,00 € 7089				Putenbrust natur, Kaßlerleberwurst, Limburger, Käsesalat mit Radieschen und Lauch, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2 4,80 € 8001	**Pfirsich Kompott** 1,20 € 9051

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 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** Wallnüsse, **H2** Cashewnüsse **H3** Pekannusse, **H4** Paranüsse, **H5** Macadamianüsse, **H6** Pistazien, **H7** Mandeln, **J** Sellerie und Selleriereerzeugnisse, **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 ab 20.12.2021 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.

Bestellschein

Kalenderwoche: **07**

Abgabe Bestellschein bis 26.01.2026

Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatzangebot
Mo 09.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Di 10.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Mi 11.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Do* 12.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Fr 13.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Sa* 14.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	
So* 15.02.	1	2	3	4	5	6	7	8	

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.