

# 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



# Täglich gut versorgt in Dresden

KW 13

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: 13

Abgabe Bestellschein bis 09.03.2026

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>	23.03.	<b>6,30€</b> 7132	<b>Bratwurst</b> mit Bratensoße, dazu Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F, 4, 7</sup>	<b>3 gefüllte Eierpfannkuchen</b> mit Vanillesoße <sup>A, A1, G, 1</sup>	<b>Bunter Nudleintopf</b> mit Geflügelfleisch <sup>A, A1, J, 4, 3</sup>				<b>Feine Gemüseauswahl</b> mit Soße à la Hollandaise und Frühlingssüßkartoffeln <sup>A, G</sup>	<b>9,58€</b> 4594	2122 kJ 42,2 kh 29,6 ft 509 kcal 11,4 gs.ft 10,2 ew 3,7 BE 5,2 sa	<b>Traditionell zubereitete Leberklöße</b> auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln <sup>G, A, G</sup>	<b>9,41€</b> 4074	2368 kJ 37,3 kh 35,3 ft 568 kcal 12,1 gs.ft 18,0 ew 3,1 BE 5,7 sa	<b>4,80€</b> 8196	Salami, Mettwurst, Gouda, Fisch in Tomatensoße, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>D, A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 1, 3, 2</sup>	<b>Mo</b>											
<b>Di</b>	24.03.	<b>6,30€</b> 7049	<b>Rahmspinat</b> mit Rührei und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, F, 4, 1</sup>	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, B, M, J, F, 3</sup>	<b>Flecke süß-sauer</b> <sup>A, A1, M, 11, 3</sup>				<b>Quarktaler auf Vanillesoße</b> dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln) <sup>G, A, G, 11</sup>	<b>9,77€</b> 4590	1849 kJ 56,9 kh 17,0 ft 440 kcal 6,9 gs.ft 11,1 ew 4,7 BE 0,9 sa	<b>Schweinebraten „Altdeutsche Art“</b> mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln <sup>G, J, K</sup>	<b>11,14€</b> 4158	1410 kJ 32,7 kh 9,8 ft 335 kcal 3,4 gs.ft 25,5 ew 2,7 BE 5,5 sa	<b>4,80€</b> 8219	Röstzwiebelpastetenbraten, Honig-Schinken-Leberwurst, Kräuter-Frischkäse, Möhren-Apfel-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Di</b>											
<b>Mi</b>	25.03.	<b>6,30€</b> 7284	<b>Spaghetti „Carbonara“</b> (mit Käse-Kochschinken-Champignon-Soße) <sup>A, A1, G, F, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Grützwurst</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, A2, A3, G, 4, 2</sup>	<b>Blumenkohleintopf</b> mit Fleischklößchen <sup>A, A1, 4</sup>				<b>Vegetarischer Möhreintopf</b> mit feinen Kartoffelwürfeln	<b>9,13€</b> 4603	1029 kJ 48,4 kh 11,9 ft 246 kcal 1,1 gs.ft 4,2 ew 2,2 BE 4,1 sa	<b>Alaska-Seelachs</b> in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi <sup>D, A, G, K</sup>	<b>11,21€</b> 4433	1991 kJ 54,3 kh 17,5 ft 474 kcal 8,3 gs.ft 21,4 ew 4,5 BE 4,9 sa	<b>4,80€</b> 8197	Geflügelsalami, Partyrikadelle, Maasdamer, Griebenfett mit 1/2 Gewürzgarbe, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, F, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Mi</b>											
<b>Do*</b>	26.03.	<b>6,30€</b> 7315	<b>Reispfanne mit Hähnchenstreifen</b> und Gemüse, dazu Käsesoße <sup>A, A1, G, J, F, 1, 3</sup>	<b>Schweinegulasch „Jäger Art“</b> mit Makkaroni <sup>A, A1, 1</sup>	<b>Kohlrabieintopf</b> mit Schweinefleisch <sup>A, A1, 4</sup>				<b>Buntes Spargelgemüse-Ragout</b> in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln <sup>A, G, J</sup>	<b>9,70€</b> 4599	1553 kJ 45,5 kh 14,7 ft 370 kcal 9,7 gs.ft 8,6 ew 3,8 BE 4,9 sa	<b>Bunte Geflügelpanne</b> mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle <sup>G, A, G, J</sup>	<b>10,55€</b> 4732	1847 kJ 43,0 kh 16,4 ft 440 kcal 6,8 gs.ft 28,0 ew 3,6 BE 4,5 sa	<b>4,80€</b> 8046	Lyoner mit Paprika, Kochschinken, Butterkäse, Wurstsalat mit Dressing, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 4, 7, 11, 3, 2</sup>	<b>Do*</b>											
<b>Fr</b>	27.03.	<b>6,30€</b> 7221	<b>Jägerschnitzel mit Bratensoße</b> dazu Mischgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F, 3, 2</sup>	<b>Marinierter Hering</b> in Remouladensauce, dazu Bratkartoffeln und Rote-Bete-Salat <sup>D, G, M, K, 4, 1, 11, 3, 2</sup>	<b>Grüne Bohneneintopf</b> mit Kaßlerfleisch <sup>A, A1, 4, 7, 3, 2</sup>				<b>Saftige Gemüsefrikadelle</b> mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln <sup>G, A, G</sup>	<b>10,24€</b> 4387	1709 kJ 46,0 kh 18,1 ft 408 kcal 7,8 gs.ft 9,3 ew 3,8 BE 4,4 sa	<b>Rostbratwürstchen „Fränkische Art“</b> vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree <sup>G, 3</sup>	<b>10,37€</b> 4021	2768 kJ 41,3 kh 45,4 ft 666 kcal 16,5 gs.ft 16,7 ew 3,4 BE 5,9 sa	<b>4,80€</b> 8266	Zwiebelmelt, Bierschinken, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 13, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Fr</b>											
<b>Sa*</b>	28.03.	<b>6,30€</b> 7047	<b>Gefüllte Kohlroulade</b> mit Specksoße und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F</sup>	<b>Knusper-Seelachs-Filet „Honig-Senf“</b> mit Dillrahmsauce, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree <sup>D, A, A1, G, K, F</sup>	<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>J, K, 4, 7, 3, 2</sup>									<b>4,80€</b> 8059	Wildpastete, Dillsaftfleisch, Elbländer-Schnittkäse, Gurkensalat mit Dill und Sauerrahm, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, H, H7, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Sa*</b>												
<b>So*</b>	29.03.	<b>6,30€</b> 7143	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsoße mit Mischgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F</sup>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit Rahmsauce, dazu Broccoli und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, F, 2</sup>	<b>Porreeintopf</b> mit Kaßlerfleisch <sup>A, A1, 4, 7, 3, 2</sup>									<b>4,80€</b> 8001	Putenbrust natur, Kaßlerleberwurst, Limburger, Käsesalat mit Radieschen und Lauch, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2</sup>	<b>So*</b>												

**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 = Proteineinheiten  
 ft = Fett kh = Kohlenhydrate sa = Salz

**Zusatzstoffe:** 1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoffen, 3 mit Antioxidationsmitteln, 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 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 Sesamsamerzeugnisse, M Schwefeldioxid und Sulfide (bei einer Konzentration von mind. 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 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.

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.

