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 bis Freitag

„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“

Frische gemischte Salate mit Dressing 4,90 €

Bestellung nur Dienstag bis Freitag mit einem Mittagsmenü möglich
Portionsgröße 200 gr.



Dienstag: Salat mit Käse, Kochschinken und Dressing
Mittwoch : Salat mit weißem Käse und Dressing
Donnerstag: Salat mit Hähnchen und Dressing
Freitag: Salat mit Mozzarella und Dressing

„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 49

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: **49**

Abgabe Bestellschein bis 16.11.2026

Menü angebot	1 Hausmannskost „Sächsische Art“	2 Hausmannskost „Frisch & Lecker“	3 Hausmannskost „Eintopfküche“	4 „Vegetarische Küche“	5 Zusatzangebote	6 Traditionelle Küche mit Informationen für Diabetiker	7 Abendbrot „Vielfältig & Frisch“	8 Nachtisch „Schlemmen & Genießen“
Mo 30.11.	**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	**Kartoffel** Gemüse Auflauf G 9,00 € 7439		**Schweinebraten** „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln G, J, K, 8 11,14 € 4158 1411,2 kJ 9,1 ft 2,4 gs.ft 3,0 BE 35,5 kh 3,4 z 24,5 ew 4,6 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 01.12.	**Rahmspinat** mit Rühreiund 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	**Gemüsepfanne „China Style“** mit Ananas und Cashewkernen, dazu Basmatireis A, A1, H, H3, F 9,00 € 7440	**Gebäcktüte -** Weihnachtsplätzchen 250g A, A1, G, F 9,00 € 7927	**Rinderleber** „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln A, G, J, 8 12,10 € 4282 2380,8 kj 24,5 ft 4,3 gs.ft 4,8 BE 57,6 kh 18,2 z 26,9 ew 4,4 sa	**Röstzwiebel-Pasteten-Braten,** Honig-Schinken-Leberwurst, Kräuter-Frischkäse, Melonenwürfel, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2 4,80 € 8381	**Vanillepudding mit Schokosoße** G, 1 1,20 € 9026
Mi 02.12.	**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** Kartoffelgulasch J 9,00 € 7441	**Gebäcktüte -** Weihnachtsplätzchen 250g A, A1, G, F 9,00 € 7927	**Zartes Rindergeschnetzeltes** „Stroganoff“ mit „Hausmacher-Spätzle“ C, A, G, J, K, 8 10,90 € 4297 1842 kj 14,5 ft 6,2 gs.ft 3,7 BE 42,9 kh 5,5 z 31,5 ew 4,6 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 03.12.	**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	**Süßer Kirschmichel** mit Vanillesoße A, A1, A3, G, H, H8 9,00 € 7442	**Gebäcktüte -** Weihnachtsplätzchen 250g A, A1, G, F 9,00 € 7927	**Tafelspitz** aus zartem Rindfleisch in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln A, G, J, 8 11,50 € 4224 1843,2 kj 17,3 ft 6,7 gs.ft 3,3 BE 39,8 kh 6,2 z 26,9 ew 4,6 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 04.12.	**Jägerschnitzel mit Bratensoße** dazu Mischgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F, 3, 2 6,30 € 7221	**Marinierter Hering** mit Remouladensoße und Petersilienkartoffeln dazu Rote-Bete-Salat D, G, M, K, 4, 1, 11, 3, 2 7,20 € 7409	**Grüne Bohneneintopf** mit Kaßlerfleisch A, A1, 4, 7, 3, 2 6,00 € 7252	**3 vegetarische Röllchen** mit Frischkäsefüllung, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree A, A1, G 9,00 € 7443		**Hausgemachter Kaiserschmarrn** mit Apfel-Rosinen-Kompott C, A, G, 8 9,70 € 4523 2505,1 kj 14,8 ft 2,5 gs.ft 8,4 BE 102,5 kh 57,4 z 11,9 ew 1,9 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* 05.12.	**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,** Ebländer-Schnittkäse, Gurkensalat mit Dill und 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* 06.12.	**Königsberger Klopse** in Kapernsoße mit Mischgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F 6,30 € 7143	**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

Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatzangebot
Mo	1	2	3	4	5	6	7	8	
Di	1	2	3	4	5	6	7	8	
Mi	1	2	3	4	5	6	7	8	
Do	1	2	3	4	5	6	7	8	
Fr	1	2	3	4	5	6	7	8	
Sa*	1	2	3	4	5	6	7	8	
So*	1	2	3	4	5	6	7	8	

Bestellungen aus Spalte 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 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 = 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 Feiertage bis zum Werktag vorher 11 Uhr.

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