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 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 4,40€
Mittwoch ist "Fischbrötchen Tag"

Ein super Fang!
Bestellung jeden Mittwoch
"lecker und reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsät



Obsttüte der Saison 4,70€Vitaminreiche Obsttüte der Saison mit

der Bestellung für Montag, Mittwoch und Freitag "mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen

täglich gut versorgt"

Gemüsetüte der Saison 4,70€
Vitaminreiche Gemüsetüte der Saison

täglich gut versorgt"

mit der Bestellung für Dienstag und Donnerstag "mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen

setüte der Saison ir Dienstag und Nährstoffen

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





Nährwertangaben pro Portion

ft = Fett kh = Kohlenhydrate sa = Salz

kj=Kilojoule gs.fr=gesättigte Fette ew=Eiweiß BE=Broteinheiten

N Lupinen und Lupinenerzeugnisse, O Weichtiere und Weichtiererzeugnisse



KW 49

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

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



Anzahl neben der entsprechenden Straße, Hausnr.

Abbildung im Bestellschein ein.

Kalenderwoche: 49

nre personenbezogenen Daten werden von uns ausschließlich zu Auftrags- und Werbezwecken erhöben, verarbeitet nd genutzt. Der Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.

		11 11					- III - 1111 - 1111 - 11111	27					essen@volkssoli- www.volkssoli-				The state of	Ab	gabe E	Bestel	lschein bis 1	7.11.2025
	Menü ngebot	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 Zusatz- angebot
nl n It	Mo		4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln A.AI, G.F.4		4 Quarkkeulchen mit Zucker A.A1, G		Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch A.A1,J.4				Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese A, A2, J	30	Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln ^{D, G, J, K}		Honig-Schinken-Leberwurst, Paprikalyoner, Klosterkäse-Weichkä- se, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur D.A.A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,11,3,2		Fruchtiges Apfelmus	Мо	23	3 4	567	5 4 8
0	1.12.	5,85€ 7351		6,60€ 7110		5,75€ 7102				9,51€ 4552	2220 kJ 12,7 ft 1,4 gs.ft 6,1 BE 73,5 kh 527 kcal 25,3 ew 5,1 sa	10,74€ 4419	1355 kJ 8,5 ft 3,5 gs.ft 2,7 BE 32,0 kh 322 kcal 26,0 ew 3,6 sa	4,40€ 8300		1,10€ 9001		01.12.				
	Di	5.95 <i>€</i>	Bratwurst mit Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A.A1, G. J. K. F. 4.7	6,60€	Grillfischfilet mit Käsesoße dazu Gartengemüse und Reis D.A.A1, B, G, J, K, F, O, 4, 1	5,75€	Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst A.A1, G.4, 7, 1, 3, 2	6,00€	Gebäcktüte Weihnachtsplätzche 250g c, e, A, A1, G, H, H7, F	9,87€	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) ^{C.A.G.9} 1928 kJ 19,5 ft 8,6 gs.ft 5,0 BE	9,98€	Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle ^{C.A.A1, J. 3, 16}	4,40€	Schlackwurst, Kochschinken, Räucherkäse-Schnittkäse, Weiß- kraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, M, K, F, 4, 7, 1, 3, 2	1,10€	Karamell Pudding 6	Di 1	2 3	3 4	5 6 7	8 4
0:	2.12.	5,85€ 7032	I/ '' / Ol	7078	0 1	7156	17:: 1	7952	0.1.1.1.1.1	4524	59,9 kh 460 kcal 8,6 ew 0,9 sa	4365	85,0 kh 794 kcal 35,0 ew 5,8 sa	8301	Markedalla mit Champing and	9058		02.12.				
	Mi		Kräuter-Champignon- Pfanne mit Knöpfli A.A1.A5. G. F		Gepökeltes Eisbein in Majoransoße mit Sauerkraut und Kartoffelklößen 3,2		Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen CAGJES3		Gebäcktüte Weihnachtsplätzche 250g c, E, A, A1, G, H, H7, F	4-10	und Stampfkartoffeln ^{C, A, G, J}		Salzkartoffeln ^{D, A, G, J}		Mortadella mit Champignons, Mettwurst, Kräuter-Frischkäse, 1 Bratheringsbällchen, dazu Butter, Brot und Garnitur D.A.A1, A2, A3, A4, G. J. K. F. 4, 7, 1, 11, 3, 2		Erdbeer-Rhabarber Kompott	Mi 1	2 3	3 4	567	8 2
0:	3.12.	5,85€ 7189		6,60€ 7060		5,75€ 7313		6,00€ 7952		10,26€ 4554	2214 kJ 30,1 ft 8,2 gs.ft 3,1 BE 37,7 kh 531 kcal 22,4 ew 4,2 sa	11,12€ 4465	1722 kJ 12,0 ft 4,9 gs.ft 3,8 BE 45,9 kh 409 kcal 25,0 ew 6,0 sa	4,40€ 8312		1,10€ 9081		03.12.				
	00	5,85€	Nierchen "pikant" mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A.A.I., G., M., J., F., 1, 11, 2	6,60€	Hähnchenbruststrei- fen in Tomatenrahm dazu Erbsen und Kartoffeln AAI, G, F	5,75€	Bunter Reiseintopf mit Rindfleisch A.J.4.3	6,00€	Gebäcktüte Weihnachtsplätzche 250g c, e, a, a1, G, H, H7, F	10,26€	Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel ^{C, A, G, J} 2231 kJ 29,2 ft 13,0 gs.ft 4,2 BE	10,29€	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln g, J, K, 3, 16	4,40€	Kaßleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,F,7,3,2	1,10€	Quarkdessert Mandarine ⁶	Do 1	2 3	3 4	5 6 7	8 4
04	4.12.	7065	Gabelspaghetti	7113	Paniertes	7025	Ungarischer	7952	Gebäcktüte	4580	50,5 kh 534 kcal 14,6 ew 4,0 sa Herzhafte Käsespätzle	4085	37,3 kh 642 kcal 15,9 ew 6,7 sa Drei Hackröllchen	8257	Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelz-	9030	Birnenkompott mit	04.12.				
e- er	Fr		mit Kräuter-Frischkäse-Soße		Kabeljaufilet mit Gemüsesoße und Reis		Kesselgulasch AAI		Weihnachtsplätzche 250g		mit Röstzwiebelgarnitur ^{c,a, g}		"Balkan-Art" vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln		käse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garitur A,A1,A2,A3,A4,G,F,13,4,7,3,2		Schokosoße °	Fr 1	23	3 4	567	5 4 8
0:	5.12.	5,85€ 7083		6,60€ 7234		5,75€ 7101		6,00€ 7952		9,97€ 4558	3274 kJ 34,0 ft 19,9 gs.ft 6,9 BE 82,6 kh 781 kcal 33,3 ew 5,7 sa	9,98€ 4024	2423 kJ 25,0 ft 5,8 gs.ft 3,1 BE 64,0 kh 578 kcal 20,0 ew 5,5 sa	4,40€ 8313		1,10€ 9015		05.12.				
\$	Sa [*]		Krautnudeln mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A.A1, J.K. 4.7, 1, 3, 2		Putenstreifen in Senfrahm mit Honigmöh- ren und Petersilienkartoffeln A. A1, G, J, K, 1, 3		Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wienern J.K.4.7.3.2								Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur ^{G, M, J, K, 4, 7, 1, 11, 3, 2}		Stracciatella Dessert	Sa [*]	2 3	3 4	5 6 7	8 6
0	6.12.	5,85€ 7127		6,60€ 7160		5,75€ 7067								4,40€ 8006		1,10€ 9063		06.12.				
9	60*	5,85€	Feiner Hackbraten mit Rahmsoße mit Rahmsoße, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln AAI, G, J, K, 7, 1, 3, 2	6,60€	Gepökelte Rinderzung in Rotweinsoße mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A.A1, G.M.F. 4, 7, 3, 2	5,75€	Linseneintopf süß-sauer mit Blutwurst A.A1, M. J. K. 4, 3							4,40€	Kochschinken mit Fettrand, Bierwurst, Emmentaler-Schnittkäse, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,1,11,3,2	1,10€	Ananas Kompott	So* 1	2 3	3 4	5 6 7	8 9
U	7.12.	7144	us Spelte 7 and 8 sind number	7164	Zugatzetoffo: 1 mit Fachstoff 2 mit Kanssai	7039	it Antiovidationsmittal A mit Coochman	rotärkora 5 aas	physfolt 6 goodhwärzt (Olivan) 7 mit Phese	hat 8 mit Milek	ojwoji (Malkanuhar Milahauhar) 0 mit sinas	Zuckorart und	Süßungsmitteln 10 enthält eine Dhandelsein	8052	tom) 11 mit Süßungsmittele	9055		Kunden-N	 r		el.	
	Bestellungen aus Spalte 7 und 8 sind nur in Verbindung mit einem Menü (Spalte 1 - 6) möglich. Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärkern, 5 geschwefelt, 12 auf Grundlage (z.B. Sorbit) bei Tafelsüßen, 13 gewachst, 14 mit Hühnereiweiß, 15 mit Stärke, 16 Nitritpökelsalz, 18 ohne Glute Allergene: A Weizen, A1 Roggen, A2 Glutenhaltiges Getreide - Gerste, A3 Hafer, B Krebstiere und Krebserzeugnisse, C Eier und							hne Gluten, <mark>28</mark> kann bei übermäßigem Verze	ehr abführend w	virken, 29 enthält Schweinefleisch, 30 enthält	Alkohol, 31 ohr	Süßungsmitteln, 10 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 11 mit Süßungsmitteln, E Laktose ynisse, G Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), H Haselnüsse sowie daraus			ragen S	Name						

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, H 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

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

Änderungen vorbehalten

BE = Menüs mit Informationen für Diabetiker (mit BE-Angaben und höchstens 35g Fett)