

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“

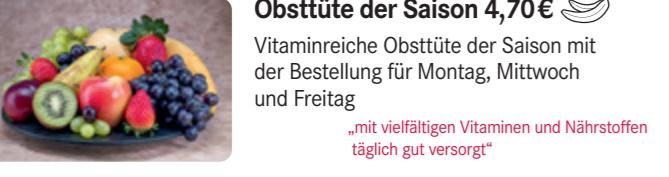
Unser Ziel ist es, Ihnen jeden Tag eine abwechslungsreiche Auswahl an selbstgekochten Gerichten anzubieten, die nach den Grundsätzen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sorgfältig ausgewählt und fachgerecht zubereitet werden. Unser Zusatzangebot unterstützt die wichtige tägliche Versorgung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



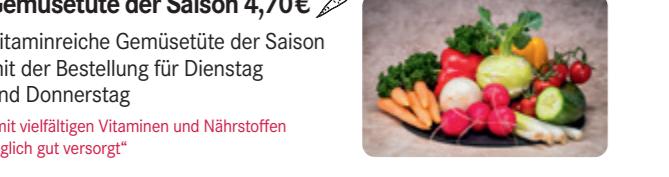
Bäckertüte 5,35 €
Bäckertüte aus Dresdner Handwerkskunst mit der Bestellung von Montag bis Freitag
„Genießen Sie die frischen Backwaren für Ihr individuelles Frühstück oder für Ihr Abendbrot und stärken Sie damit Ihre Ballaststoffzufuhr“



1 Doppel-Fischbrötchen 4,40 €
Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“
Ein super Fang!
Bestellung jeden Mittwoch
„lecker und reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren“



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 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 51												Bestellschein														
												Kalenderwoche: 51														
												Abgabe Bestellschein bis 01.12.2025														
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 Riesengermknödel mit Vanillesoße A,A1,G,1	Gebratene Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, dazu Buttererbsen und Petersiliencartoffeln A,A1,B,J,F,3	Bunter Reiseintopf mit Geflügelfleisch J,4,3		Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße C,A,G	„Himmel und Erde“ Stampkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein C,A,G,J,3	Kochsalami, Mettwurst, Emmentaler, Fleischsalat mit Tomatenecke, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,7,1,3,2	Heidelbeer Kompott	Mo	1	2	3	4	5	6	7	8									
15.12.	5,85€ 7112	6,60€ 7328	5,75€ 7329		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	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	4,40€ 8076	1,10€ 9025																
Di	Gefüllte Wirsingroulade mit Rahmsoße und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F	Gebackenes Rotbarschfilet mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree C,D,A,A1,G,3	Weißer Bohneneintopf süß-sauer mit Kaßlerfleisch A,A1,M,4,7,3,2		Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott C,A,G	Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße mit Apfelsrotkohl und Kartoffelpüree C,A,A1,G,J,K	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	Quarkspeise Vanille G	Di	1	2	3	4	5	6	7	8									
16.12.	5,85€ 7074	6,60€ 7347	5,75€ 7107		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	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	4,40€ 8303	1,10€ 9052																
Mi	Herzhafter Quark mit Butter, Leberwurst und Petersiliencartoffeln G,3,2	Klassischer Schweinebraten mit Rosenkohlgemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,K,F,1	Szegediner Gulaschtopf A,A1,G,J,F,1		Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein in Bratensoße, dazu Stampkartoffeln mit Petersilie verfeinert A,G,J	Röstiwebel-Pastetenbraten, Hähnchenleberwurst, Schmelzkäse pikant, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,1,3,2	Apfel Kompott ³	Mi	1	2	3	4	5	6	7	8									
17.12.	5,85€ 7063	6,60€ 7191	5,75€ 7126		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	11,10€ 4086	2424 kJ 36,2 ft 13,0 gs.ft 3,3 BE 40,1 kh 582 kcal 19,7 ew 4,7 sa	4,40€ 8319	1,10€ 9011																
Do	1 Gemüsefrikadelle mit Gemüse-Käse-Soße und Kartoffelpüree A,A1,G,J,F,4,1	Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Tomatenreis, dazu cremiger Weißkrautsalat A,A1,G,M,J,K,F,4,1,11,3,2	Weißkrauteintopf mit Rindfleisch A,A1,4		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	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	4,40€ 8320	1,10€ 9085																
18.12.	5,85€ 7202	6,60€ 7230	5,75€ 7245		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	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	4,40€ 8321	1,10€ 9047																
Fr	Bunte Spirelli mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße A,A1,I,K,4,7,1,3,2	Flämisches Bierfleisch mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen A,A1,G,M,J,F,4,1,3	Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen J,K,4,7,3,2		9,99€ 4574	1485 kJ 17,5 ft 3,2 gs.ft 3,0 BE 35,7 kh 356 kcal 7,9 ew 4,3 sa	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	4,40€ 8321	1,10€ 9047																
19.12.	5,85€ 7170	6,60€ 7279	5,75€ 7067		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	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	4,40€ 8321	1,10€ 9057																
Sa*	Schweineleberragout mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree A,A1,G,J,F	Hähnchensteak mit Jägersoße dazu Blumenkohlgemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F,1	Bunter Nudeleintopf mit Geflügelfleisch A,A1,J,4,3																							
20.12.	5,85€ 7147	6,60€ 7346	5,75€ 7081																							
So*	Putengulasch mit Kaisergemüse und Petersiliencartoffeln A,A1,G,J,F,3	Rinderbraten mit Grünen Bohnen und Petersiliencartoffeln A,A1,M,1	Zucchini-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch A,A1,4																							
21.12.	5,85€ 7251	6,60€ 7390	5,75€ 7092																							

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 (Olivon), 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 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 Sesamsamerzeugnisse, 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

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

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.

Gesunde Ernährung mit Ihrer Volkssolidarität

Bestellschein

Kalenderwoche: 51

Abgabe Bestellschein bis 01.12.2025