

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 33

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: **33**

Abgabe Bestellschein bis 27.07.2026

| 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 | Nachtisch „schlemmen & genießen“ | Menü | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Zusatzangebot | |
|-------------|--------|--------------------------------|---|---------------------------------|--|------------------------------|---|---|----------------|---|----------------|---|---------------|---|--|---------------------------------------|----------------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---------------|--|
| Mo | 10.08. | 6,30€ 7351 | 4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln A,A1,G,F,4 | 7,20€ 7110 | 4 Quarkkeulchen mit Zucker A,A1,G | 6,00€ 7102 | Pichelsteiner Gemüseintopf mit Rindfleisch A,A1,J,4 | | 9,51€ 4552 | Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese A,A2,J 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 | Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln D,G,J,K 1355 kJ 8,5 ft 3,5 gs.ft 2,7 BE 32,0 kh 322 kcal 26,0 ew 3,6 sa | 4,80€ 8300 | Honig-Schinken-Leberwurst, Paprikalyoner, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur D,A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,11,3,2 | 1,20€ 9001 | Fruchtiges Apfelmus 3 | Mo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Di | 11.08. | 6,30€ 7032 | Bratwurst mit Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A,G,J,K,7,2 | 7,20€ 7427 | Gegrilltes Fischfilet mit Käsesoße dazu dazu Gartengemüse und Reis D,A,A1,B,G,F,K,O,4,1 | 6,00€ 7156 | Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst A,A1,G,4,7,1,3,2 | Wochenmenü Sommerlicher hausgemachter Kartoffelsalat mit 1 Bockwurst, dazu frischer Gurkensalat G,M,K,7,1,11,3,2 | 9,87€ 4524 | Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) C,A,G,9 | 9,98€ 4365 | Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle C,A,A1,J,3,16 | 4,80€ 8301 | Schlackwurst, Kochschinken, Räucherkäse-Schnittkäse, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,K,F,4,7,1,3,2 | 1,20€ 9058 | Karamell Pudding 6 | Di | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Mi | 12.08. | 6,30€ 7189 | Kräuter-Champignon-Pfanne mit Knöpfli A,A1,A5,G,F | 7,20€ 7379 | Eisbein gepökelt in Majoransoße mit Sauerkraut und 2 Kartoffelklößen M,4,3,2 | 6,00€ 7313 | Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen C,A,G,J,F,5,3 | Wochenmenü Sommerlicher hausgemachter Kartoffelsalat mit 1 Bockwurst, dazu frischer Gurkensalat G,M,K,7,1,11,3,2 | 10,26€ 4554 | Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln C,A,G,J | 11,12€ 4465 | Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln D,A,G,J | 4,80€ 8312 | 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 | 1,20€ 9081 | Erdbeer-Rhabarber Kompott | Mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Do | 13.08. | 6,30€ 7065 | Nierchen „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A,A1,G,M,J,F,1,11,2 | 7,20€ 7234 | Paniertes Kabeljaufilet mit Gemüsesoße und Reis D,A,A1,G,J,F,4 | 6,00€ 7367 | Reiseintopf mit Rindfleisch J,4 | Wochenmenü Sommerlicher hausgemachter Kartoffelsalat mit 1 Bockwurst, dazu frischer Gurkensalat G,M,K,7,1,11,3,2 | 10,67€ 4587 | Cremiges Champignonragout mit Spätzle A,C,G,J,8 | 11,64€ 4005 | Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln G,J,K,3,16 | 4,80€ 8257 | Käsleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,F,7,3,2 | 1,20€ 9030 | Quarkdessert Mandarine 6 | Do | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Fr | 14.08. | 6,30€ 7083 | Gabelspaghetti mit Kräuter-Frischkäse-Soße A,A1,G,F,4 | 7,20€ 7422 | Hähnchen-Ananas-Curry mit Grünen Erbsen und Reis A,A1,G,1 | 6,00€ 7101 | Ungarischer Kesselgulasch A,A1 | | 9,97€ 4558 | Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur C,A,G | 10,71€ 4747 | Golgelb-panierte Hähnchen-Happen dazu Erbsen und Möhren in Soße a'la Hollandaise und Kartoffelpüree | 4,80€ 8313 | Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garitur A,A1,A2,A3,A4,G,F,13,4,7,3,2 | 1,20€ 9015 | Birnenkompott mit Schokosoße 6 | Fr | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Sa* | 15.08. | 6,30€ 7127 | Krautnudeln mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A,A1,J,K,4,7,1,3,2 | 7,20€ 7160 | Putenstreifen in Senfrahm mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln A,A1,G,J,K,1,3 | 6,00€ 7368 | Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wienern J,K,4,7,3,2 | | | | | | | 4,80€ 8357 | Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu eine kleine Garnitur G,M,J,K,4,7,1,11,3,2 | 1,20€ 9063 | Stracciatella Dessert G,F | Sa* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| So* | 16.08. | 6,30€ 7144 | Feiner Hackbraten mit Rahmsoße dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln A,A1,G,J,K,4,7,1,3,2 | 7,20€ 7164 | Gepökelte Rinderzunge in Rotweinsauce mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A,A1,G,M,F,4,7,3,2 | 6,00€ 7039 | Linseneintopf süß-sauer mit Blutwurst A,A1,M,J,K,4,3 | | | | | | | 4,80€ 8374 | Kochschinken mit Fettrand, Bier-schinken, Emmentaler-Schnittkäse, Putensalat „Puszta Art“ dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,1,3,2 | 1,20€ 9055 | Ananas Kompott | So* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |

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 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 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 mi. 10mg/kg oder L), N Lupinen und Lupinerzeugnisse, 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.

