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 53

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: 53

Abgabe Bestellschein bis 14.12.2026

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	**1 Riesengermknödel** mit Vanillesoße A, A1, G, 1	**Gebratene Hähnchenkeule** mit Geflügelsoße, dazu Buttererbsen und Petersilienkartoffeln A, A1, B, J, F, 3	**Bunter Reiseintopf** mit Geflügelfleisch J, 4, 3	**Blumenkohl Broccoli** Auflauf G		**Schweinegeschnetzeltes** in einer Café-de-Paris-Soße dazu grüne Bohnen mit Speck und Zwiebeln und kleine Kartoffelrösti A, G, K, 8	**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**
28.12.	6,30 € 7112	7,20 € 7328	6,00 € 7329	9,00 € 7444		13,13 € 4198 2415,6 kj 32,56 ft 9,24 gs.ft 3,558 BE 42,68 kh 5,28 z 24,2 ew 4,4 sa	4,80 € 8076	1,20 € 9025
Di	**Schweineleberragout** mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree A, A1, G, J, F	**Gebackenes Rotbarschfilet** mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree D, A, A1, G	**Weiße Bohneneintopf süß-sauer** mit Kaßlerfleisch A, A1, M, 4, 7, 3, 2	**Reis Gemüse** Pfanne J		**Zwei Rinderfrikadellen** in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree C, A, A1, G, J, K, 8	**Dillsaftfleisch**, Honig-Schinken-Leberwurst, Butterkäse-Schnittkäse, Schlesische Gurkenhappen, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2	**Quarkspeise Vanille** G
29.12.	6,30 € 7147	7,20 € 7435	6,00 € 7107	9,00 € 7445		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	4,80 € 8387	1,20 € 9052
Mi	**Herzhafter Quark** mit Butter, Leberwurst und Petersilienkartoffeln G, 3, 2	**Klassischer Schweinebraten** mit Rosenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F, 1	**Szegediner Gulaschtopf** A, A1, G, J, F, 1	**Chili sin** Carne		**Currywurst vom Schwein** mit Kartoffelspalten K, 3	**Röstzwiebel-Pasteten-Braten** Salami, Schmelzkäse“pikant“, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 7, 1, 11, 3, 2	**Apfel Kompott** 3
30.12.	6,30 € 7063	7,20 € 7191	6,00 € 7126	9,00 € 7446		9,60 € 4088 2623 kj 31,4 ft 12,5 gs.ft 5,1 BE 60,2 kh 19,4 z 20,6 ew 5,6 sa	4,80 € 8388	1,20 € 9011
Do	**1 Gemüsefrikadelle** mit Gemüse-Käse-Soße und Kartoffelpüree A, A1, G, J, F, 4, 1	**Geschnetzeltes „Gyros Art“** mit Reis, dazu frischer Gurkensalat A, A1, G, M, J, F, 3	**Weißkrauteintopf** mit Rindfleisch A, A1, 4			**Zwetschgenknödel** mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) C, A, G, 9, 8	**Petersilien-Pastete** Kaßlerbraten, Natur-Frischkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur D, A, A1, A2, A3, A4, G, F, 4, 7, 11, 3, 2	**Kirsch Joghurt** G
31.12.	6,30 € 7202	7,20 € 7426	6,00 € 7245			9,87 € 4524 1928 kj 19,5 ft 8,6 gs.ft 5 BE 59,9 kh 20,3 z 8,6 ew 0,86 sa	4,80 € 8399	1,20 € 9085
Fr*	**Bunte Spirelli** mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße A, A1, J, K, 4, 7, 1, 3, 2		**Sächsische Kartoffelsuppe** mit 2 Wiener Würstchen J, K, 4, 7, 3, 2		**Feiertagsmenü** Fischroulade mit Gemüsefüllung in Zitronen-Butter-Soße, dazu Bunter Karottenmix und Butterkartoffeln, Ananaskompott und Weißwein 0,25 L D, A, A1, G, M, J, F		**Lachsschinken, Salami,** Mini Babybel, Seelachsmayo, dazu Butter, Brot und Garnitur 4, 7, 3, 2, A, A1, A2, A3, A4, G, F	**Ananas kompott**
01.01.	6,30 € 7170		6,00 € 7067		15,90 € 7928		4,80 € 8400	1,20 € 9097
Sa*	**Gefüllte Wirsingroulade** mit Rahmsoße und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, F	**Hähnchensteak mit Jägersoße** dazu Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, F, 1	**Bunter Nudeleintopf** mit Geflügelfleisch A, A1, J, 4, 3				**Puten-Jagdwurst,** Zwiebelmettwurst, Kräuterkäse-Schnittkäse, Gurken-Radieschen-Salat dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2	**Grießpudding mit Pfirsichsoße** A, A1, G
02.01.	6,30 € 7074	7,20 € 7346	6,00 € 7081				4,80 € 8376	1,20 € 9057
So*	**Putengulasch** mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, F, 3	**Gekochter Schweinenacken** in Petersiliensoße, dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, F	**Zucchini-Möhren-Eintopf** mit Rindfleisch A, A1, 4				**Kaßlerbraten, Mettwurst,** Elbländer-Schnittkäse, Vogtländischer Bratensalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 7, 1, 11, 3, 2	**Mirabellen Kompott** 3
03.01.	6,30 € 7251	7,20 € 7222	6,00 € 7092				4,80 € 8323	1,20 € 9028

Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatzangebot
Mo 28.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Di 29.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Mi 30.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Do 31.12.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Fr* 01.01.	1	2	3	4	5	6	7	8	
Sa* 02.01.	1	2	3	4	5	6	7	8	
So* 03.01.	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.