

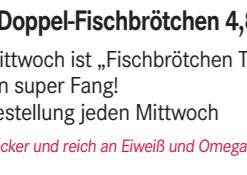
Gesunde Ernährung mit Ihrer Volkssolidarität

„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



VOLKSSOLIDARITÄT



Täglich gut versorgt in Dresden

KW 03

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

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

Bestellschein

Kalenderwoche: 03

Abgabe Bestellschein bis 29.12.2025

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 12.01.	4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln A,A1,G,F,4 6,30€ 7351	4 Quarkkeulchen mit Zucker A,A1,G 7,20€ 7110	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch A,A1,J,4 6,00€ 7102		 Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese A,A2,J 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	 Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln D,G,J,K 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	 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 4,80€ 8300	 Fruchtiges Apfelmus³ 1,20€ 9001	Mo 12.01. 1 2 3 4 5 6 7 8
Di 13.01.	Bratwurst mit Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A,A1,G,J,K,F,4,7 6,30€ 7032	Grillfischfilet mit Käsesoße dazu Rote-Bete-Gemüse und Reis A,A1,B,G,M,J,K,F,O,4,1,3 7,20€ 7398	Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst A,A1,G,4,7,1,3,2 6,00€ 7156		 Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkomott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) C,A,G,9 9,87€ 4524 1928 kJ 19,5 ft 8,6 gs.ft 5,0 BE 59,9 kh 460 kcal 8,6 ew 0,9 sa	 Schwäbisches Linsengericht mit Saatenwürstchen vom Schwein und Spätzle C,A,A1,J,3,16 9,98€ 4365 3329,0 kJ 33,0 ft 9,6 gs.ft 5,8 BE 85,0 kh 794 kcal 35,0 ew 5,8 sa	 Schlackwurst, Kochschinken, Räucherker-Schnittkäse, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,K,F,4,7,1,3,2 4,80€ 8301	 Karamell Pudding³ 1,20€ 9058	Di 13.01. 1 2 3 4 5 6 7 8
Mi 14.01.	Kräuter-Champignon-Pfanne mit Knöpfli A,A1,A5,G,F 6,30€ 7189	Gebratene Schweinerippchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln A,A1,G,I,K,F,4,1 7,20€ 7399	Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen C,A,G,J,F,5,3 6,00€ 7313		 Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln C,A,G,J 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	 Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseenlage und Salzkartoffeln D,A,G,J 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	 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 4,80€ 8312	 Erdbeer-Rhabarber Kompott 1,20€ 9081	Mi 14.01. 1 2 3 4 5 6 7 8
Do 15.01.	Nierchen „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A,A1,G,M,J,F,1,11,2 6,30€ 7065	Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm dazu Erbsen und Kartoffeln A,A1,G,F 7,20€ 7113	Reiseintopf mit Rindfleisch J,4 6,00€ 7367		 Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel C,A,G,J 10,26€ 4580 2231 kJ 29,2 ft 13,0 gs.ft 4,2 BE 50,5 kh 534 kcal 14,6 ew 4,0 sa	 Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln G,J,K,3,16 10,29€ 4085 2668 kJ 45,0 ft 14,8 gs.ft 3,0 BE 37,3 kh 642 kcal 15,9 ew 6,7 sa	 Källeraufschliff, Partyfrikadelle, Elbänder-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,F,7,3,2 4,80€ 8257	 Quarkdessert Mandarine³ 1,20€ 9030	Do 15.01. 1 2 3 4 5 6 7 8
Fr 16.01.	Gabelspaghetti mit Kräuter-Frischkäse-Soße A,A1,G,F,4 6,30€ 7083	Paniertes Kabeljaufilet mit Gemüsesoße und Reis D,A,A1,G,J,F,4 7,20€ 7234	Ungarischer Kesselgulasch A,A1 6,00€ 7101		 Herzhafte Käsespätzle mit Rösti-zwiebelgarnitur C,A,G 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	 Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln 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	 Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,F,13,4,7,3,2 4,80€ 8313	 Birnenkompott mit Schokosoße³ 1,20€ 9015	Fr 16.01. 1 2 3 4 5 6 7 8
Sa* 17.01.	Krautnudeln mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A,A1,J,K,4,7,1,3,2 6,30€ 7127	Putenstreifen in Senfrahm mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln A,A1,G,J,K,1,3 7,20€ 7160	Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wienern J,K,4,7,3,2 6,00€ 7368				 Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu eine kleine Garnitur G,M,J,K,4,7,1,11,3,2 4,80€ 8357	 Stracciatella Dessert G,F 1,20€ 9063	Sa* 17.01. 1 2 3 4 5 6 7 8
So* 18.01.	Feiner Hackbraten mit Rahmsoße mit Rahmsoße, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln A,A1,G,J,K,7,1,3,2 6,30€ 7144	Gepökelte Rinderzung in Rotweinsoße mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A,A1,G,M,F,4,7,3,2 7,20€ 7164	Linseneintopf süß-sauer mit Blutwurst A,A1,M,J,K,4,3 6,00€ 7039				 Kochschinken mit Fettstrand, 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 4,80€ 8052	 Ananas Kompott 1,20€ 9055	So* 18.01. 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 = Broteinheiten
ft = Fett kh = Kohlenhydrate sa = Salz

Zusatstoffe: 1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärkern, 5 geschweift, 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 Tafelsüßchen, 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 Getreide - Gerte, 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 Sesamsamenerzeugnisse, 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 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

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.

Tragen Sie bitte die gewünschte Anzahl neben der entsprechenden Abbildung im Bestellschein ein.