

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“



















































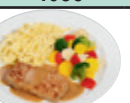




























Gemüsetüte der Saison 4,90€

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																	Bestellschein										
KW 03																	Kalenderwoche: 03										
Nutzen Sie auch unsere Möglichkeit zur Online-Bestellung essen@volkssoli-dresden.de www.volkssoli-dresden.de																	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	Nachttisch „Schlemmen & genießen“	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatz- angebot	
Mo	4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, 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}		 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 ³		Mo										
	12.01.	6,30 € 7351	7,20 € 7110	6,00 € 7102	9,51 € 4552	2220 kJ 73,5 kh 12,7 ft 25,3 ew 1,4 gs.ft 6,1 BE 5,1 sa	10,74 € 4419	1355 kJ 32,0 kh 8,5 ft 26,0 ew 3,5 gs.ft 2,7 BE 3,6 sa	4,80 € 8300	1,20 € 9001	12.01.	1	2	3	4	5	6	7	8								
Di	Bratwurst mit Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{A, A1, G, J, K, F, 4, 7}		Grillfischfilet mit Käsesoße dazu Rote-Bete-Gemüse und Reis ^{D, A, A1, B, G, M, J, K, F, O, 4, 1, 3}		Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst ^{A, A1, G, 4, 7, 1, 3, 2}				 Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) ^{C, A, G, 9}		 Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle ^{C, A, A1, J, 3, 16}		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}		Karamell Pudding ^G		Di										
	13.01.	6,30 € 7032	7,20 € 7398	6,00 € 7156	9,87 € 4524	1928 kJ 59,9 kh 19,5 ft 460 kcal 8,6 gs.ft 5,0 BE 0,9 sa	9,98 € 4365	3329,0 kJ 85,0 kh 33,0 ft 794 kcal 9,6 gs.ft 5,8 BE 5,8 sa	4,80 € 8301	1,20 € 9058	13.01.	1	2	3	4	5	6	7	8								
Mi	Kräuter-Champignon- Pfanne mit Knöpfli ^{A, A1, A5, G, F}		Gebratene Schweinerippchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, K, F, 4, 1}		Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen ^{C, A, G, J, F, 5, 3}				 Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln ^{C, A, G, J}		 Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und 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										
	14.01.	6,30 € 7189	7,20 € 7399	6,00 € 7313	10,26 € 4554	2214 kJ 37,7 kh 30,1 ft 531 kcal 22,4 ew 4,2 sa	11,12 € 4465	1722 kJ 45,9 kh 12,0 ft 409 kcal 25,0 ew 6,0 sa	4,80 € 8312	1,20 € 9081	14.01.	1	2	3	4	5	6	7	8								
Do	Nierchen „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree ^{A, A1, G, M, J, F, 1, 11, 2}		Hähnchenbruststrei- fen in Tomatenrahm dazu Erbsen und Kartoffeln ^{A, A1, G, F}		Reiseintopf mit Rindfleisch ^{J, 4}				 Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel ^{C, A, G, J}		 Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln ^{G, J, K, 3, 16}		Kaßleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gürkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, M, F, 7, 3, 2}		Quarkdessert Mandarine ^G		Do										
	15.01.	6,30 € 7065	7,20 € 7113	6,00 € 7367	10,26 € 4580	2231 kJ 50,5 kh 29,2 ft 534 kcal 14,6 ew 4,0 sa	10,29 € 4085	2668 kJ 37,3 kh 45,0 ft 642 kcal 15,9 ew 6,7 sa	4,80 € 8257	1,20 € 9030	15.01.	1	2	3	4	5	6	7	8								
Fr	Gabelspaghetti mit Kräuter-Frischkäse-Soße ^{A, A1, G, F, 4}		Paniertes Kabeljaufilet mit Gemüsesoße und Reis ^{D, A, A1, G, J, F, 4}		Ungarischer Kesselgulasch ^{A, A1}				 Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur ^{C, A, G}		 Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln		Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelz- käse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, F, 13, 4, 7, 3, 2}		Birnenkompott mit Schokosoße ^G		Fr										
	16.01.	6,30 € 7083	7,20 € 7234	6,00 € 7101	9,97 € 4558	3274 kJ 82,6 kh 34,0 ft 781 kcal 33,3 ew 5,7 sa	9,98 € 4024	2423 kJ 64,0 kh 25,0 ft 578 kcal 20,0 ew 5,5 sa	4,80 € 8313	1,20 € 9015	16.01.	1	2	3	4	5	6	7	8								
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 eine kleine Garnitur ^{G, M, J, K, 4, 7, 1, 11, 3, 2}		Stracciatella Dessert ^{G, F}		Sa ⁺										
	17.01.	6,30 € 7127	7,20 € 7160	6,00 € 7368	4,80 € 8357	1,20 € 9063	17.01.	1	2	3	4	5	6	7	8												
So ⁺	Feiner Hackbraten mit Rahmsoße mit Rahmsoße, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, K, 7, 1, 3, 2}		Gepökelte Rinderzung in Rotweinssoße mit Erbsen- gemüse und Petersilienkartof- feln ^{A, A1, G, M, F, 4, 7, 3, 2}		Linseneintopf süß-sauer mit Blutwurst ^{A, A1, M, J, K, 4, 3}								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}		Ananas Kompott		So ⁺										
	18.01.	6,30 € 7144	7,20 € 7164	6,00 € 7039	4,80 € 8052	1,20 € 9055	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

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 Eierzeugnisse, 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 = 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. Der Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.