

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 5,00€
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 4,30€

Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“
Ein super Fang!
Bestellung jeden Mittwoch
„Jecker und reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren“



Obsttüte der Saison 4,60€
Vitaminreiche Obsttüte der Saison mit der Bestellung für Montag, Mittwoch und Freitag
„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“

Gemüsetüte der Saison 4,60€

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 23

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: **23**

Abgabe Bestellschein bis 21.05.2024

| Menü angebot | 1 | Hausmannskost „sächsische Art“ | 2 | Hausmannskost „Eintopfküche“ | 3 | Hausmannskost „Frisch & Lecker“ | 4 | 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 | Zusatz- angebot | |
|-----------------|--------|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|------------------------------------|--|---------------|--|----------------|--|---------------|--|--|---|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|--|
| Mo | 03.06. | 5,75€ 7276 | 4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Kartoffelpüree A, A1, G, F, 3 | 5,65€ 7102 | Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch A, M, J, 5, 4, 3 | 6,50€ 7110 | 4 Quarkkeulchen mit Zucker A, A1, G, 3, 9 | 9,15€ 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 | 10,38€ 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 | 4,30€ 8300 | Lyoner mit Paprika, Honig-Schinken-Leberwurst, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 11, 3, 2 | 1,10€ 9001 | Fruchtiges Apfelmus ³ | Mo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Di | 04.06. | 5,75€ 7032 | Bratwurst mit Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A, A1, G, J, K, 4, 7 | 5,65€ 7156 | Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst A, M, J, 5, 7, 1, 3, 2 | 6,50€ 7078 | Grillfischfilet mit Käsesoße dazu Gartengemüse und Reis A, A1, B, G, J, K, F, O, 1, 3 | 9,52€ 4524 | Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) C, A, G, 9 1928 kJ 19,5 ft 8,6 gs.ft 5,0 BE 59,9 kh 460 kcal 8,6 ew 0,9 sa | 9,63€ 4365 | Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle C, A, A1, J, 3, 16 3329,0 kJ 33,0 ft 9,6 gs.ft 5,8 BE 85,0 kh 794 kcal 35,0 ew 5,8 sa | 4,30€ 8301 | Schlackwurst, Kochschinken, Räucherkäse-Schnittkäse, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, M, K, 4, 7, 1, 3, 2 | 1,10€ 9015 | Birnenkompott mit Schokosoße ⁶ | Di | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Mi | 05.06. | 5,75€ 7189 | Kräuter-Champignon-Pfanne mit Knöpfli C, A, A1, A4, G, F | 5,65€ 7313 | Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen C, A, G, J, F, 5, 3 | 6,50€ 7080 | Paniertes Schweineschnitzel mit Hausgemachtem Kartoffelsalat A, A1, G, M, K, 7, 1, 11, 3, 2 | 9,47€ 4554 | Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln C, A, G, J 2214 kJ 30,1 ft 8,2 gs.ft 3,1 BE 37,7 kh 531 kcal 22,4 ew 4,2 sa | 10,75€ 4465 | Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseinlage und Salzkartoffeln D, A, G, J 1722 kJ 12,0 ft 4,9 gs.ft 3,8 BE 45,9 kh 409 kcal 25,0 ew 6,0 sa | 4,30€ 8245 | Mortadella mit Champignons, Mettwurst, Frischkäse Philadelphia, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, G, F, 7, 1, 3, 2 | 1,10€ 9043 | Sauerkirsch Kompott | Mi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Do | 06.06. | 5,75€ 7065 | Nierchen „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A, G, M, K, 1, 11, 2 | 5,65€ 7067 | Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen A, J, K, 7, 3, 2 | 6,50€ 7113 | Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm dazu Erbsen und Kartoffeln A, A1, G | 9,90€ 4580 | Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel C, A, G, J 2231 kJ 29,2 ft 13,0 gs.ft 4,2 BE 50,5 kh 534 kcal 14,6 ew 4,0 sa | 9,95€ 4085 | Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln G, J, K, 3, 15 2668 kJ 45,0 ft 14,8 gs.ft 3,0 BE 37,3 kh 642 kcal 15,9 ew 6,7 sa | 4,30€ 8257 | Käsleraufschnitt, Partyrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2 | 1,10€ 9068 | Cremiger Apfelquark ⁶ | Do | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Fr | 07.06. | 5,75€ 7083 | Gabelspaghetti mit Kräuter-Frischkäse-Soße A, A1, G, 3 | 5,65€ 7101 | Ungarischer Kesselgulasch A, M, 5, 3 | 6,50€ 7234 | Paniertes Kabeljaufilet mit Gemüsesoße und Reis A, A1, G, F | 9,63€ 4558 | Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur C, A, G 3274 kJ 34,0 ft 19,9 gs.ft 6,9 BE 82,6 kh 781 kcal 33,3 ew 5,7 sa | 9,63€ 4024 | Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln 2423 kJ 25,0 ft 5,8 gs.ft 3,1 BE 64,0 kh 578 kcal 20,0 ew 5,5 sa | 4,30€ 8288 | Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Thunfischsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 11, 3, 2 | 1,10€ 9005 | Bunter Fruchtcocktail ³ | Fr | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Sa* | 08.06. | 5,75€ 7127 | Krautnudeln mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A, K, 7, 3, 2 | 5,65€ 7025 | Bunter Reiseintopf mit Rindfleisch A, J, 4, 3 | 6,50€ 7160 | Putenstreifen in Senfranh mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln A, A1, G, J, K, F, 1, 3 | | | | | | 4,30€ 8006 | Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur C, A, K, 7, 1, 11, 3, 9, 2 | 1,10€ 9063 | Stracciatella Dessert ^{G, H7} | Sa* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| So* | 09.06. | 5,75€ 7144 | Feiner Hackbraten mit Rahmsoße dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, G, K, 7, 1, 2 | 5,65€ 7039 | Linsteneintopf süß-sauer mit Blutwurst A, M, J, K, 5, 4, 3 | 6,50€ 7186 | Gepökelte Rinderzunge mit Spargel und Holländischer Soße, dazu Petersilienkartoffeln A, A1, G, F, 4, 7, 3, 2 | | | | | | 4,30€ 8239 | Kochschinken, Putenbrust mit Paprika, Emmentaler, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 1, 3, 2 | 1,10€ 9081 | Erdbeer-Rhabarber Kompott ⁶ | 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 = 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

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 Werbebezwecken erhoben, verarbeitet und genutzt. Die Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.

