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

„lecker 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

VOLKSSOLIDARITÄT

Täglich gut versorgt in Dresden

KW 39

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: **39**

Abgabe Bestellschein bis 11.09.2023

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	**4 Hackbällchen in Rahmsoße** mit Rahmporree und Kartoffelpüree A, A1, G, F, 3	**Pichelsteiner Gemüseeintopf** mit Rindfleisch A, M, J, 5, 4, 3	**4 Quarkkeulchen** mit Zucker A, A1, G, 3, 9		**Penne-Nudeln** mit vegetarischer Bolognese A, A2, J	**Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße** dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln G, G, J, K	Puten-Paprika-Lyoner, Honig-Schinken-Lebenswurst, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 3, 2	**Fruchtiges Apfelmus** G, 1	**Mo**	1	2	3	4	5	6	7	8	
25.09.	5,35€ 7276	5,15€ 7102	6,00€ 7110		8,61€ 4552 2220 kJ 12,7 ft 1,4 gs.ft 6,1 BE 73,5 kh 527 kcal 25,3 ew 5,1 sa	9,84€ 4419 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€ 8251	0,90€ 9001	25.09.									
Di	**Bratwurst in Bratensoße** dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A, J, K, 7, 3, 2	**Deftiger Erbseneintopf** mit 1 Bockwurst A, M, J, 5, 7, 1, 3, 2	**Grillfischfilet** mit Käsesoße, dazu Gartengemüse und Reis A, A1, B, G, J, K, F, O, 1, 3		**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	Kochschinken, Appetiter, Elbländer, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, G, 4, 7, 1, 3, 2	**Birnenkompott mit Schokosoße** G	**Di**	1	2	3	4	5	6	7	8	
26.09.	5,35€ 7032	5,15€ 7156	6,00€ 7078		8,99€ 4524 1928 kJ 19,5 ft 8,6 gs.ft 5,0 BE 59,9 kh 460 kcal 8,6 ew 0,9 sa	9,10€ 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	4,30€ 8225	0,90€ 9015	26.09.									
Mi	**Kräuter-Champignon-Pfanne** mit Knöpfli C, A, A1, A4, G, F	**Königsberger Kohlrabieintopf** mit Fleischklößchen C, A, G, J, F, 5, 3	**Gepökeltes Eisbein** in Majoransoße mit Sauerkraut und Kartoffelklößen 3, 2		**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, Frischkäse Philadelphia, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, G, F, 7, 3, 2	**Sauerkirsch Kompott**	**Mi**	1	2	3	4	5	6	7	8	
27.09.	5,35€ 7189	5,15€ 7313	6,00€ 7060		8,93€ 4554 2214 kJ 30,1 ft 8,2 gs.ft 3,1 BE 37,7 kh 531 kcal 22,4 ew 4,2 sa	10,22€ 4465 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	0,90€ 9043	27.09.									
Do	**Gabelspaghetti** mit Kräuter-Frischkäse-Soße A, A1, G, 3	**Sächsische Kartoffelsuppe** mit 2 Wiener Würstchen A, J, K, 7, 3, 2	**Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm** dazu Erbsen und Kartoffeln A, A1, G		**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, 15	Kaßleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2	**Cremiger Apfelquark** G	**Do**	1	2	3	4	5	6	7	8	
28.09.	5,35€ 7083	5,15€ 7067	6,00€ 7113		9,36€ 4580 2231 kJ 29,2 ft 13,0 gs.ft 4,2 BE 50,5 kh 534 kcal 14,6 ew 4,0 sa	9,42€ 4085 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	0,90€ 9068	28.09.									
Fr	**Nierchen „pikant“** mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A, G, M, K, 1, 11, 2	**Ungarischer Kesselgulasch** A, M, 5, 3	**1 Backfischfilet** mit Gemüsesoße und Reis A, A1, G, J, 3		**Herzhafte Käsespätzle** mit Röstzwiebelgarnitur C, A, G	**Drei Hackröllchen „Balkan-Art“** vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln	Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Thunfischsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K F, 4, 7, 1, 11, 3, 2	**Bunter Fruchtcocktail** 3	**Fr**	1	2	3	4	5	6	7	8	
29.09.	5,35€ 7065	5,15€ 7101	6,00€ 7119		9,10€ 4558 3274 kJ 34,0 ft 19,9 gs.ft 6,9 BE 82,6 kh 781 kcal 33,3 ew 5,7 sa	9,10€ 4024 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	0,90€ 9005	29.09.									
Sa*	**Krautnudeln** mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A, K, 7, 3, 2	**Bunter Reiseintopf** mit Rindfleisch A, J, 4, 3	**Putenstreifen in Senfrahm** mit Honigmöhren und Kartoffelpüree C, A, G, K, F, 2				Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur C, A, K, 7, 1, 11, 3, 9, 2	**Stracciatella Dessert** G, H7	**Sa***	1	2	3	4	5	6	7	8	
30.09.	5,35€ 7127	5,15€ 7025	6,00€ 7153				4,30€ 8006	0,90€ 9063	30.09.									
So*	**Feiner Hackbraten mit Rahmsoße** dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln A, G, J, F, 4, 7, 1, 2	**Linseneintopf süß-sauer** mit Blutwurst A, M, J, K, 5, 4, 3	**Gepökelte Rinderzunge** in Rotweinsoße mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A, G, M, F, 3, 2				Kochschinken, Putenbrust mit Paprika, Emmentaler, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 1, 3, 2	**Ananas Kompott**	**So***	1	2	3	4	5	6	7	8	
01.10.	5,35€ 7311	5,15€ 7039	6,00€ 7164				4,30€ 8239	0,90€ 9055	01.10.									

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 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 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.