

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



Täglich gut versorgt in Dresden

KW 45

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: **44**

Abgabe Bestellschein bis 23.10.2023

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		Kräuter-Champignon-Pfanne mit Knöpfli <small>C, A, A1, M, G, F</small>		Pichelsteiner Gemüseintopf mit Rindfleisch <small>A, M, J, S, 4, 3</small>		4 Quarkkeulchen mit Zucker <small>A, A1, G, 3, 9</small>		Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese <small>A, A2, J</small>		Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln <small>D, G, J, K</small>		Puten-Paprika-Lyoner, Honig-Schinken-Leberwurst, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur <small>A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 1, 3, 2</small>		Fruchtiges Apfelmus <small>G, 1</small>	Mo											
06.11.	5,35€ 7189		5,15€ 7102		6,00€ 7110		8,61€ 4552	2220 kJ 73,5 kh 12,7 ft 527 kcal 1,4 gs.ft 25,3 ew 6,1 BE 5,1 sa	9,84€ 4419	1355 kJ 32,0 kh 8,5 ft 322 kcal 3,5 gs.ft 26,0 ew 2,7 BE 3,6 sa	4,30€ 8251		0,90€ 9001	06.11.												
Di		Bratwurst in Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree <small>A, J, K, 7, 3, 2</small>		Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst <small>A, M, J, S, 7, 1, 3, 2</small>		Grillfischfilet mit Käsesoße, dazu Gartengemüse und Reis <small>A, A1, B, G, J, K, F, O, 1, 3</small>		Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) <small>C, A, G, 9</small>		Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle <small>C, A, A1, J, 3, 16</small>		Kochschinken, Appetiter, Eibländer, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <small>A, A1, A2, G, 4, 7, 1, 3, 2</small>		Birnenkompott mit Schokosoße <small>G</small>	Di											
07.11.	5,35€ 7032		5,15€ 7156		6,00€ 7078		8,99€ 4524	1928 kJ 59,9 kh 19,5 ft 460 kcal 8,6 gs.ft 8,6 ew 5,0 BE 0,9 sa	9,10€ 4365	3329,0 kJ 85,0 kh 33,0 ft 794 kcal 9,6 gs.ft 35,0 ew 5,8 BE 5,8 sa	4,30€ 8225		0,90€ 9015	07.11.												
Mi		4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln <small>A, A1, G, F, 3</small>		Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen <small>C, A, G, J, F, 5, 3</small>		Gepökeltes Eisbein in Majoransoße mit Sauerkraut und Kartoffelklößen <small>3, 2</small>		Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln <small>C, A, G, J</small>		Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln <small>D, A, G, J</small>		Mortadella mit Champignons, Mettwurst, Frischkäse Philadelphia, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <small>A, A1, A2, A3, G, F, 7, 3, 2</small>		Sauerkirsch Kompott	Mi											
08.11.	5,35€ 7351		5,15€ 7313		6,00€ 7060		8,93€ 4554	2214 kJ 37,7 kh 30,1 ft 531 kcal 8,2 gs.ft 22,4 ew 3,1 BE 4,2 sa	10,22€ 4465	1722 kJ 45,9 kh 12,0 ft 409 kcal 4,9 gs.ft 25,0 ew 3,8 BE 6,0 sa	4,30€ 8245		0,90€ 9043	08.11.												
Do		Gabelspaghetti mit Kräuter-Frischkäse-Soße <small>A, A1, G, 3</small>		Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen <small>A, J, K, 7, 3, 2</small>		Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm dazu Erbsen und Kartoffeln <small>A, A1, G</small>		Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel <small>C, A, G, J</small>		Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <small>G, J, K, 3, 15</small>		Käsleraufschnitt, Partyfrikadelle, Eibländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur <small>A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2</small>		Cremiger Apfelquark <small>G</small>	Do											
09.11.	5,35€ 7083		5,15€ 7067		6,00€ 7113		9,36€ 4580	2231 kJ 50,5 kh 29,2 ft 534 kcal 13,0 gs.ft 14,6 ew 4,2 BE 4,0 sa	9,42€ 4085	2668 kJ 37,3 kh 45,0 ft 642 kcal 14,8 gs.ft 15,9 ew 3,0 BE 6,7 sa	4,30€ 8257		0,90€ 9068	09.11.												
Fr		Nierchen „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree <small>A, G, M, K, 1, 11, 2</small>		Ungarischer Kesselgulasch <small>A, M, S, 3</small>		1 Backfischfilet mit Gemüsesoße und Reis <small>A, A1, G, J, 3</small>		Herzhafte Käseespätzle mit Röstzwiebelgarnitur <small>C, A, G</small>		Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln		Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Thunfischsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur <small>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2</small>		Bunter Fruchtcocktail <small>3</small>	Fr											
10.11.	5,35€ 7065		5,15€ 7101		6,00€ 7119		9,10€ 4558	3274 kJ 82,6 kh 34,0 ft 781 kcal 19,9 gs.ft 33,3 ew 6,9 BE 5,7 sa	9,10€ 4024	2423 kJ 64,0 kh 25,0 ft 578 kcal 5,8 gs.ft 20,0 ew 3,1 BE 5,5 sa	4,30€ 8288		0,90€ 9005	10.11.												
Sa*		Krautnudeln mit gebratenen Jagdwurstwürfeln <small>A, K, 7, 3, 2</small>		Bunter Reiseintopf mit Rindfleisch <small>A, J, 4, 3</small>		Putenstreifen in Senfrahm mit Honigmöhren und Kartoffelpüree <small>C, A, G, K, F, 2</small>						Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur <small>C, A, K, 7, 1, 11, 3, 9, 2</small>		Stracciatella Dessert <small>G, H7</small>	Sa*											
11.11.	5,35€ 7127		5,15€ 7025		6,00€ 7153							4,30€ 8006		0,90€ 9063	11.11.											
So*		Feiner Hackbraten mit Rahmsoße dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln <small>A, G, J, F, 4, 7, 1, 2</small>		Linseneintopf süß-sauer mit Blutwurst <small>A, M, J, K, S, 4, 3</small>		Gepökelte Rinderzunge in Rotweinsauce mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln <small>A, G, M, F, 3, 2</small>							Kochschinken, Putenbrust mit Paprika, Emmentaler, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur <small>A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 1, 3, 2</small>		Ananas Kompott	So*										
12.11.	5,35€ 7311		5,15€ 7039		6,00€ 7164							4,30€ 8239		0,90€ 9055	12.11.											

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

