

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 selbstgekokchten 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 5,35€

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 4,40€

Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“

Ein super Fang!

Bestellung jeden Mittwoch

„Lecker und reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren“

Obsttüte der Saison 4,70€

Vitaminreiche Obsttüte der Saison mit der Bestellung für Montag, Mittwoch und Freitag

„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“

Gemüsetüte der Saison 4,70€

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 29

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: 29
Abgabe Bestellschein bis 30.06.2025

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		Bratwurst mit Bratensoße, dazu Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, K, F, 4, 7}		3 gefüllte Eierpfannkuchen mit Vanillesoße ^{A, A1, G, 1}		Bunter Nudleintopf mit Geflügelfleisch ^{A, A1, J, 4, 3}				Feine Gemüseauswahl mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree ^{A, G}		Traditionell zubereitete Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln ^{C, A, G}		Salami, Mettwurst, Gouda, Fisch in Tomatensoße, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{D, A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 1, 3, 2}	Fruchtiges Apfelmus ³		Mo									
14.07.	5,85€ 7132		6,60€ 7261		5,75€ 7081				9,58€ 4594	2122 kJ 42,2 kh 29,6 ft 509 kcal 11,4 gs.ft 10,2 ew 3,7 BE 5,2 sa	9,41€ 4074	2368 kJ 37,3 kh 35,3 ft 568 kcal 12,1 gs.ft 18,0 ew 3,1 BE 5,7 sa	4,40€ 8196		1,10€ 9001	14.07.	1	2	3	4	5	6	7	8		
Di		Rahmspinat mit Rührei und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, F, 4, 1}		Gebratene Hähnchenkeule mit hausgemachtem Nudelsalat dazu eine kleine Garnitur ^{A, A1, B, G, K, F, 1, 11, 3, 2}		Flecke süß-sauer ^{A, A1, M, 11, 3}				Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln) ^{C, A, G, 11}		Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln ^{G, J, K}		Röstzwiebel-Pastete-Braten, Honig-Schinken-Leberwurst, Kräuter-Frischkäse mit Tomatensalat dazu Butter, Brot und Ganitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2}	Vanillepudding mit Schokosoße ^{G, 1}		Di									
15.07.	5,85€ 7049		6,60€ 7372		5,75€ 7086				9,82€ 4590	1849 kJ 56,9 kh 17,0 ft 440 kcal 6,9 gs.ft 11,1 ew 4,7 BE 0,9 sa	11,14€ 4158	1410 kJ 32,7 kh 9,8 ft 335 kcal 3,4 gs.ft 25,5 ew 2,7 BE 5,5 sa	4,40€ 8340		1,10€ 9026	15.07.	1	2	3	4	5	6	7	8		
Mi		Spaghetti „Carbonara“ (mit Käse-Kochschinken- Champignon-Soße) ^{A, A1, G, F, 7, 1, 3, 2}		Grützwurst mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, A2, A3, G, 4, 2}		Blumenkohleintopf mit Fleischklößchen ^{A, A1, 4}				Vegetarischer Möhreintopf mit feinen Kartoffelwürfeln		Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi ^{D, A, G, K}		Geflügelsalami, Partyfrikadelle, Maasdamer, Griebenfett mit 1/2 Gewürzgurke, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, F, 7, 1, 3, 2}	Mango-Birnen Kompott		Mi									
16.07.	5,85€ 7284		6,60€ 7003		5,75€ 7118				9,13€ 4603	1029 kJ 48,4 kh 11,9 ft 246 kcal 1,1 gs.ft 4,2 ew 2,2 BE 4,1 sa	11,21€ 4433	1991 kJ 54,3 kh 17,5 ft 474 kcal 8,3 gs.ft 21,4 ew 4,5 BE 4,9 sa	4,40€ 8197		1,10€ 9003	16.07.	1	2	3	4	5	6	7	8		
Do		Reispfanne mit Hähnchenstreifen und Gemüse, dazu Käsesoße ^{A, A1, G, J, F, 1, 3}		Schweinegulasch „Jäger Art“ mit Makkaroni ^{A, A1, 1}		Kohlrabieintopf mit Schweinefleisch ^{A, A1, 4}				Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln ^{A, G, J}		Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle ^{C, A, G, J}		Lyoner mit Paprika, Kochschinken, Butterkäse, Wurstsalat mit Dressing, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2}	Cremiger Bananenjoghurt ^G		Do									
17.07.	5,85€ 7315		6,60€ 7332		5,75€ 7148				9,70€ 4599	1553 kJ 45,5 kh 14,7 ft 370 kcal 9,7 gs.ft 8,6 ew 3,8 BE 4,9 sa	10,55€ 4732	1847 kJ 43,0 kh 16,4 ft 440 kcal 6,8 gs.ft 28,0 ew 3,6 BE 4,5 sa	4,40€ 8046		1,10€ 9004	17.07.	1	2	3	4	5	6	7	8		
Fr		Jägerschnitzel mit Bratensoße dazu Mischgemüse und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, K, F, 3, 2}		Marinierter Hering in Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln und Rote-Bete-Salat ^{D, G, M, K, 4, 1, 11, 3, 2}		Grüne Bohneneintopf mit Kaßlerfleisch ^{A, A1, 4, 7, 3, 2}				Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln ^{C, A, G}		Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree ^{G, 3}		Zwiebelmett, Bierschinken, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 13, 4, 7, 1, 3, 2}	Bunter Fruchtcocktail ¹		Fr									
18.07.	5,85€ 7221		6,60€ 7312		5,75€ 7252				10,24€ 4387	1709 kJ 46,0 kh 18,1 ft 408 kcal 7,8 gs.ft 9,3 ew 3,8 BE 4,4 sa	10,37€ 4021	2768 kJ 41,3 kh 45,4 ft 666 kcal 16,5 gs.ft 16,7 ew 3,4 BE 5,9 sa	4,40€ 8266		1,10€ 9005	18.07.	1	2	3	4	5	6	7	8		
Sa*		Gefüllte Kohlroulade mit Specksoße und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, K, F}		Knusper-Seelachs- Filet „Honig-Senf“ mit Dillrahmsauce, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree ^{D, A, A1, G, K, F}		Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen ^{J, K, 4, 7, 3, 2}								Wildpastete, Dillsaftfleisch, Elbländer-Schnittkäse, Gurkensalat mit Sauerrahm, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, H, H7, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2}	Schoko Quarkspeise ^{G, F}		Sa*									
19.07.	5,85€ 7047		6,60€ 7133		5,75€ 7067								4,40€ 8059		1,10€ 9079	19.07.	1	2	3	4	5	6	7	8		
So*		Paniertes Hähnchenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Broccoli und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, F, 2}		Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Mischgemüse und Petersilienkartoffeln ^{A, A1, G, J, K, F}		Porreeeintopf mit Kaßlerfleisch ^{A, A1, 4, 7, 3, 2}								Putenbrust natur, Kaßlerleberwurst, Limburger, Käsesalat mit Radies- chen und Lauch, dazu Butter, Brot und Garnitur ^{A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2}	Pfirsich Kompott		So*									
20.07.	5,85€ 7322		6,60€ 7143		5,75€ 7089								4,40€ 8001		1,10€ 9051	20.07.	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 Hühnerfleisch, 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 Lupinererzeugnisse, 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.