

# 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 5,35€**  
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 31**

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: **31**

Abgabe Bestellschein bis 14.07.2025

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	
<b>Mo</b>	28.07.	<b>4 Hackbällchen in Rahmsoße</b> mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, F, 4</sup>	<b>4 Quarkkeulchen</b> mit Zucker <sup>A, A1, G</sup>	<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, A1, J, 4</sup>					<b>Penne-Nudeln</b> mit vegetarischer Bolognese <sup>A, A2, J</sup>		<b>Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße</b> dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln <sup>D, G, J, K</sup>		Honig-Schinken-Leberwurst, Paprikalyoner, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>D, A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 11, 3, 2</sup>		<b>Fruchtiges Apfelmus</b> <sup>3</sup>	<b>Mo</b>											
		5,85€ 7351	6,60€ 7110	5,75€ 7102					9,51€ 4552	2220 kJ 73,5 kh	12,7 ft 527 kcal	1,4 gs.ft 25,3 ew	6,1 BE 5,1 sa	10,74€ 4419	1355 kJ 32,0 kh	8,5 ft 322 kcal	3,5 gs.ft 26,0 ew	2,7 BE 3,6 sa	4,40€ 8300								
<b>Di</b>	29.07.	<b>Bratwurst mit Bratensoße</b> dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, J, K, F, 4, 7</sup>	<b>Grillfischfilet mit Käsesoße</b> dazu Gartengemüse und Reis <sup>D, A, A1, B, G, J, K, F, O, 4, 1</sup>	<b>Mediterraner Gemüseeintopf</b> mit Muschelnudeln <sup>A, A1, J, 4</sup>					<b>Zwetschgenknödel mit Vanillesoße</b> dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) <sup>C, A, G, 9</sup>		<b>Schwäbisches Linsengericht</b> mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle <sup>C, A, A1, J, 3, 16</sup>		Schlackwurst, Kochschinken, Räucherkäse-Schnittkäse und Melonenwürfel dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Karamell Pudding</b> <sup>6</sup>	<b>Di</b>											
		5,85€ 7032	6,60€ 7078	5,75€ 7375					9,87€ 4524	1928 kJ 59,9 kh	19,5 ft 460 kcal	8,6 gs.ft 8,6 ew	5,0 BE 0,9 sa	9,98€ 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	4,40€ 8342								
<b>Mi</b>	30.07.	<b>Kräuter-Champignon-Pfanne</b> mit Knöpfli <sup>A, A1, A5, G, F</sup>	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat dazu Tomaten-Gurken-Salat <sup>A, A1, G, M, K, 7, 1, 11, 3, 2</sup>	<b>Königsberger Kohlrabieintopf</b> mit Fleischklößchen <sup>A, A1, G, F, 4, 3</sup>					<b>Goldgelbes Eieromelette</b> in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln <sup>C, A, G, J</sup>		<b>Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs</b> mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln <sup>D, A, G, J</sup>		Mortadella mit Champignons, Mettwurst, Kräuter-Frischkäse, 1 Bratheringsbällchen, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>D, A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2</sup>		<b>Erdbeer-Rhabarber Kompott</b>	<b>Mi</b>											
		5,85€ 7189	6,60€ 7374	5,75€ 7313					10,26€ 4554	2214 kJ 37,7 kh	30,1 ft 531 kcal	8,2 gs.ft 22,4 ew	3,1 BE 4,2 sa	11,12€ 4465	1722 kJ 45,9 kh	12,0 ft 409 kcal	4,9 gs.ft 25,0 ew	3,8 BE 6,0 sa	4,40€ 8312								
<b>Do</b>	31.07.	<b>Nierchen „pikant“</b> mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, M, J, F, 1, 11, 2</sup>	<b>Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm</b> dazu Erbsen und Kartoffeln <sup>A, A1, G, F</sup>	<b>Reiseintopf</b> mit Rindfleisch <sup>J, 4</sup>					<b>Champignons in Rahmsoße</b> dazu Serviettenknödel <sup>C, A, G, J</sup>		<b>Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein</b> mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln <sup>G, J, K, 3, 16</sup>		Kaßleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, M, F, 7, 3, 2</sup>		<b>Quarkdessert Mandarine</b> <sup>6</sup>	<b>Do</b>											
		5,85€ 7065	6,60€ 7113	5,75€ 7367					10,26€ 4580	2231 kJ 50,5 kh	29,2 ft 534 kcal	13,0 gs.ft 14,6 ew	4,2 BE 4,0 sa	10,29€ 4085	2668 kJ 37,3 kh	45,0 ft 642 kcal	14,8 gs.ft 15,9 ew	3,0 BE 6,7 sa	4,40€ 8257								
<b>Fr</b>	01.08.	<b>Gabelspaghetti</b> mit Kräuter-Frischkäse-Soße <sup>A, A1, G, F, 4</sup>	<b>Paniertes Kabeljaufilet</b> mit Gemüsesoße und Reis <sup>D, A, A1, G, J, F, 4</sup>	<b>Ungarischer Kesselgulasch</b> <sup>A, A1</sup>					<b>Herzhafte Käsespätzle</b> mit Röstzwiebelgarnitur <sup>C, A, G</sup>		<b>Drei Hackröllchen „Balkan-Art“</b> vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln		Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, F, 13, 4, 7, 3, 2</sup>		<b>Birnenkompott mit Schokosoße</b> <sup>6</sup>	<b>Fr</b>											
		5,85€ 7083	6,60€ 7234	5,75€ 7101					9,97€ 4558	3274 kJ 82,6 kh	34,0 ft 781 kcal	19,9 gs.ft 33,3 ew	6,9 BE 5,7 sa	9,98€ 4024	2423 kJ 64,0 kh	25,0 ft 578 kcal	5,8 gs.ft 20,0 ew	3,1 BE 5,5 sa	4,40€ 8313								
<b>Sa*</b>	02.08.	<b>Krautnudeln</b> mit gebratenen Jagdwurstwürfeln <sup>A, A1, J, K, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Putenstreifen</b> in Senfrahm mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, 1, 3</sup>	<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wienern <sup>J, K, 4, 7, 3, 2</sup>									Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur <sup>G, M, J, K, 4, 7, 1, 11, 3, 2</sup>		<b>Stracciatella Dessert</b> <sup>G, F</sup>	<b>Sa*</b>											
		5,85€ 7127	6,60€ 7160	5,75€ 7067									4,40€ 8006														
<b>So*</b>	03.08.	<b>Feiner Hackbraten mit Rahmsoße</b> mit Rahmsoße, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Gepökelte Rinderzung</b> in Rotweinsauce mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, M, F, 4, 7, 3, 2</sup>	<b>Linseneintopf süß-sauer</b> mit Blutwurst <sup>A, A1, M, J, K, 4, 3</sup>									Kochschinken mit Fettrand, Bierwurst, Emmentaler-Schnittkäse, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2</sup>		<b>Ananas Kompott</b>	<b>So*</b>											
		5,85€ 7144	6,60€ 7164	5,75€ 7039									4,40€ 8052														

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 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 .....

Alle 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.

