

# 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 Abendrot 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 27**

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: **27**

Abgabe Bestellschein bis 21.06.2023

Menü angebot	1	Hausmannskost „sächsische Art“	2	Hausmannskost „Eintopfküche“	3	Hausmannskost „Frisch & Lecker“	4	Hausmannskost „Leicht & Vital“	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>		<b>4 Hackbällchen in Rahmsoße</b> mit Rahmporree und Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, F, 3</sup>		<b>Pichelsteiner Gemüseeintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, M, J, 5, 4, 3</sup>		<b>4 Quarkkeulchen</b> mit Zucker <sup>A, A1, G, 3, 9</sup>		<b>Gabelspaghetti</b> mit Käse-Kräuter-Soße, dazu Reibekäse <sup>A, A1, F, 1, 3</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>		Kochschinken, Appetiter, Eibländer, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, G, 4, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Fruchtiges Apfelmus</b> <sup>G, 1</sup>	<b>Mo</b>													
03.07.		5,35€ 7276		5,15€ 7102		6,00€ 7110		6,00€ 7016	2493 kJ 61,0 kh 30,0 ft 608 kcal 22,0 ew	19,0 BE	8,61€ 4552	2220 kJ 73,5 kh 12,7 ft 527 kcal 25,3 ew 5,1 sa	9,84€ 4419	1355 kJ 32,0 kh 8,5 ft 322 kcal 26,0 ew 3,6 sa	2,7 BE	4,30€ 8225		03.07.												
<b>Di</b>		<b>Bratwurst in Bratensoße</b> dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree <sup>A, J, K, 7, 3, 2</sup>		<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit 1 Bockwurst <sup>A, M, J, 5, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Grillfischfilet</b> mit Käsesoße, dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und Reis <sup>A, A1, B, G, J, K, F, O, 1, 3</sup>		<b>Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm</b> dazu Broccoli und Couscous <sup>A, A1, G, K, F, 3</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>		Puten-Paprika-Lyoner, Honig-Schinken-Leberwurst, Klosterkäse-Weichkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 3, 2</sup>		<b>Birnenkompott mit Schokosoße</b> <sup>G</sup>	<b>Di</b>													
04.07.		5,35€ 7032		5,15€ 7156		6,00€ 7352		6,00€ 7022	3075 kJ 73,0 kh 31,0 ft 750 kcal 42,0 ew	7,0 BE	8,99€ 4524	1928 kJ 59,9 kh 19,5 ft 460 kcal 8,6 ew 0,9 sa	9,10€ 4365	3329,0 kJ 85,0 kh 33,0 ft 794 kcal 35,0 ew 5,8 sa	5,8 BE	4,30€ 8251		04.07.												
<b>Mi</b>		<b>Kräuter-Champignon-Pfanne</b> mit Knöpfli <sup>C, A, A1, A4, G, F</sup>		<b>Königsberger Kohlrabieintopf</b> mit Fleischklößchen <sup>C, A, G, J, F, 5, 3</sup>		<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat <sup>C, A, G, K, 1, 11, 3, 9, 2</sup>		<b>Mandelgrießbrei</b> mit Zucker und Zimt <sup>G</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, Frischkäse Philadelphia, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, G, F, 7, 3, 2</sup>		<b>Sauerkirsch Kompott</b>	<b>Mi</b>													
05.06.		5,35€ 7189		5,15€ 7313		6,00€ 7080		6,00€ 7070	2214 kJ 37,7 kh 30,1 ft 531 kcal 22,4 ew 4,2 sa	3,1 BE	8,93€ 4554	2214 kJ 37,7 kh 30,1 ft 531 kcal 22,4 ew 4,2 sa	10,22€ 4465	1722 kJ 45,9 kh 12,0 ft 409 kcal 25,0 ew 6,0 sa	3,8 BE	4,30€ 8245		05.07.												
<b>Do</b>		<b>Gabelspaghetti</b> mit Kochschinkenstreifen und Kräuter-Frischkäse-Soße <sup>C, A, A1</sup>		<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>A, J, K, 7, 3, 2</sup>		<b>Zartes Rindersaftgulasch</b> mit Butterbohnen und Petersilienkartoffeln <sup>A, G, 1, 2</sup>		<b>Paniertes Schollenfilet</b> mit fruchtiger Tomatensoße und Risi Bisi <sup>A, A1, G, K, F, 3</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, 15</sup>		Kaßleraufschnitt, Partyfrikadelle, Eibländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2</sup>		<b>Cremiger Apfelquark</b> <sup>G</sup>	<b>Do</b>													
06.07.		5,35€ 7349		5,15€ 7067		6,00€ 7314		6,00€ 7017	1665 kJ 67,0 kh 5,0 ft 406 kcal 23,0 ew	3,0 BE	9,36€ 4580	2231 kJ 50,5 kh 29,2 ft 534 kcal 14,6 ew 4,0 sa	9,42€ 4085	2668 kJ 37,3 kh 45,0 ft 642 kcal 15,9 ew 6,7 sa	3,0 BE	4,30€ 8257		06.07.												
<b>Fr</b>		<b>Nierchen „pikant“</b> mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree <sup>A, G, M, K, 1, 11, 2</sup>		<b>Ungarischer Kesselgulasch</b> <sup>A, M, 5, 3</sup>		<b>Gebackenes Rotbarschfilet</b> mit Zitronen-Butter-Soße und Kartoffelpüree, dazu Rotkrautsalat <sup>A, A1, G, M, J, F, 3</sup>		<b>Bunter Reiseintopf mit Suppengemüse</b> dazu 1 Scheibe Fünfkorn-Quark-Brot <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, F, 3</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, Pilzcocktail, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, G, F, 4, 7, 3, 2</sup>		<b>Bunter Fruchtcocktail</b> <sup>3</sup>	<b>Fr</b>													
07.07.		5,35€ 7065		5,15€ 7101		6,00€ 7335		6,00€ 7024	1533 kJ 76,0 kh 2,0 ft 374 kcal 13,0 ew	2,0 BE	9,10€ 4558	3274 kJ 82,6 kh 34,0 ft 781 kcal 33,3 ew 5,7 sa	9,10€ 4024	2423 kJ 64,0 kh 25,0 ft 578 kcal 20,0 ew 5,5 sa	3,1 BE	4,30€ 8247		07.07.												
<b>Sa*</b>		<b>Krautnudeln</b> mit gebratenen Jagdwurstwürfeln <sup>A, K, 7, 3, 2</sup>		<b>Bunter Reiseintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, J, 4, 3</sup>		<b>Putenstreifen in Senfranh</b> mit Honigmöhren und Kartoffelpüree <sup>C, A, G, K, F, 2</sup>								Wildpastete, Zwiebelmett, Brie, Kompott, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, H7, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Stracciatella Dessert</b> <sup>G, H7</sup>	<b>Sa*</b>													
08.07.		5,35€ 7127		5,15€ 7025		6,00€ 7153								4,30€ 8281		0,90€ 9063		08.07.												
<b>So*</b>		<b>Feiner Hackbraten mit Rahmsoße</b> dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, G, J, F, 4, 7, 1, 2</sup>		<b>Linseneintopf süß-sauer</b> mit Blutwurst <sup>A, M, J, K, 5, 4, 3</sup>		<b>Gepökelte Rinderzunge</b> in Rotweinsauce mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, G, M, F, 3, 2</sup>								Kochschinken, Putenbrust mit Paprika, Emmentaler, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, G, J, K, 4, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Ananas Kompott</b>	<b>So*</b>													
09.07.		5,35€ 7311		5,15€ 7039		6,00€ 7164								4,30€ 8239		0,90€ 9055		09.07.												

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=Proteinheiten  
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.

