

# 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 um 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 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 05.07.2023

Menü angebot	Hausmannskost						Vegetarische Küche		Kräftig & Deftige Küche		Abendbrot		Nachtisch								Zusatz- angebot					
	1 „sächsische Art“	2 „Eintopfküche“	3 „Frisch & Lecker“	4 „Leicht & Vital“	5	6	mit Informationen für Diabetiker	7	mit Informationen für Diabetiker	8	„schlemmen & genießen“															
Mo	<b>1 Riesengerknödel</b> mit Vanillesoße <sup>C, A, G, J, 1</sup>	<b>Bunter Reiseintopf</b> mit Geflügelfleisch <sup>A, J</sup>	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsoße, dazu Buttererbsen und Petersilienkartoffeln <sup>C, A, 2</sup>	<b>Bunte Farfalle</b> mit Spinat-Sesam-Soße, dazu Reibekäse <sup>A, A1, L, F, 3</sup>	<b>Spaghetti „Napoli“</b> mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße <sup>C, A, G</sup>	<b>„Himmel und Erde“</b> Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <sup>C, A, G, J, 3</sup>	<b>„Himmel und Erde“</b> Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <sup>C, A, A1, A2, G, J, K, 4, 1, 3, 9, 2</sup>	<b>Heidelbeer Kompott</b>	17.07.	5,35€ 7112	5,15€ 7329	6,00€ 7328	6,00€ 7064	8,24€ 4321	9,10€ 4378	4,30€ 8076	0,90€ 9025	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8
Di	<b>Gabelspaghetti</b> mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße <sup>A, M, K, 7, 3, 2</sup>	<b>Weiße Bohneneintopf süß-sauer</b> mit Kaßlerfleisch <sup>A, M, J, 5, 4, 7, 3, 2</sup>	<b>Gebackenes Rotbarschfilet</b> mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree <sup>C, D, A, A1, G, 3</sup>	<b>6 Falafelbällchen</b> mit Kräuter-Joghurt-Dip und buntem Gemüsereis <sup>A, A1, G, 3</sup>	<b>Hausgemachter Kaiserschmarrn</b> mit Apfel-Rosinen-Kompott <sup>C, A, G</sup>	<b>Zwei Rinderfrikadellen</b> in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <sup>C, A, A1, G, J, K</sup>	<b>Zwei Rinderfrikadellen</b> in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <sup>C, A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, 4, 7, 3, 2</sup>	<b>Vanillepudding mit Schokosoße</b> <sup>G, 1</sup>	18.07.	5,35€ 7059	5,15€ 7107	6,00€ 7347	6,00€ 7040	8,83€ 4523	8,51€ 4080	4,30€ 8242	0,90€ 9026	Di	1	2	3	4	5	6	7	8
Mi	<b>Herzhafter Quark</b> mit Butter, Leberwurst und Petersilienkartoffeln <sup>G, 3, 2</sup>	<b>Weißkrauteintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, M, J, 5, 3</sup>	<b>Klassischer Schweinebraten</b> mit Rosenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, K, 1, 3</sup>	<b>6 Kibbelinge mit Tomaten-Frischkäse-Soße</b> dazu Broccoli und Kartoffelpüree <sup>C, D, A, A1, G, 3</sup>	<b>Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf</b> mit Steckrübe	<b>Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein</b> in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert <sup>A, G, J</sup>	<b>Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein</b> in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, F, 15, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Fruchtiges Apfelmus</b> <sup>3</sup>	19.07.	5,35€ 7063	5,15€ 7245	6,00€ 7191	6,00€ 7041	8,19€ 4628	10,22€ 4086	4,30€ 8141	0,90€ 9001	Mi	1	2	3	4	5	6	7	8
Do	<b>Bratwurst in Bratensoße</b> dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree <sup>A, G, J, K, 7, 2</sup>	<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>A, J, K, 7, 3, 2</sup>	<b>Putengeschnetzeltes „Züriher Art“</b> mit Buttergemüse und Reis <sup>A, G, F, 1, 2</sup>	<b>Tomatensuppe</b> mit Gemüsestreifen und Ebly, dazu 1 Scheibe Malfabrot <sup>A, A1, A2, A3, J, 3</sup>	<b>Südländische Gemüse-Nudelpfanne</b> mit Tomaten und Paprika <sup>C, A</sup>	<b>Grünkohleintopf</b> mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <sup>J, K, 3, 16</sup>	<b>Grünkohleintopf</b> mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <sup>J, K, 3, 16</sup>	<b>Vanille Joghurt</b> <sup>6</sup>	20.07.	5,35€ 7176	5,15€ 7067	6,00€ 7342	6,00€ 7033	8,83€ 4549	9,58€ 4614	4,30€ 8214	0,90€ 9064	Do	1	2	3	4	5	6	7	8
Fr	<b>Gefüllte Wirsingroulade</b> mit Rahmsoße und Petersilienkartoffeln <sup>A, G, F, 1, 2</sup>	<b>Szegediner Gulaschtopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, M, J, 5, 3</sup>	<b>1 Backfischfilet</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat <sup>A, G, K, 1, 11, 2</sup>	<b>Bauerntopf</b> mit Gemüsewürfeln und Rinderhack, dazu Salzkartoffeln <sup>A, A1, J, 3</sup>	<b>Bunte Gemüseplatte</b> mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln <sup>G, J</sup>	<b>Zartes Gulasch vom Rind</b> in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße <sup>C, G, J</sup>	<b>Zartes Gulasch vom Rind</b> in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße <sup>C, G, J</sup>	<b>Birnen Kompott</b>	21.07.	5,35€ 7074	5,15€ 7126	6,00€ 7229	6,00€ 7044	8,51€ 4574	9,95€ 4263	4,30€ 8177	0,90€ 9047	Fr	1	2	3	4	5	6	7	8
Sa*	<b>Gebratene Schweineleber</b> mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree <sup>D, A, 1, 3, 2</sup>	<b>Bunter Nudleintopf</b> mit Geflügelfleisch <sup>C, A, J, 4, 3</sup>	<b>Hähnchensteak mit Jägersoße</b> dazu Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, 3</sup>				<b>Wildpastete</b> , Zwiebelmettwurst, Kräuterschnittkäse, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, G, J, K, 4, 1, 3, 2</sup>	<b>Grießpudding mit Pfirsichsoße</b> <sup>A, G</sup>	22.07.	5,35€ 7015	5,15€ 7081	6,00€ 7346				4,30€ 8164	0,90€ 9057	Sa*	1	2	3	4	5	6	7	8
So*	<b>Putengulasch</b> mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln <sup>C, A, G, F, 2</sup>	<b>Zucchini-Möhren-Eintopf</b> mit Rindfleisch <sup>A, M, J, 5, 4, 7, 3, 2</sup>	<b>Gekochter Schweinenacken</b> in Petersiliensoße, dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A2, G, J, F, 2</sup>			<b>Käsebraten</b> , 1 Fleischkäsebällchen, Elbländer-Schnittkäse, Gurken-Tomaten-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2</sup>	<b>Mirabellen Kompott</b> <sup>3</sup>	23.07.	5,35€ 7251	5,15€ 7092	6,00€ 7222				4,30€ 8259	0,90€ 9028	So*	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=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 Walnüsse, 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 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. Die Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.

