

# 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.

## Täglich gut versorgt in Dresden

KW 37

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: **37**

Abgabe Bestellschein bis 26.08.2024

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		<b>1 Riesengerknödel</b> mit Vanillesoße C, A, G, J, 1		<b>Bunter Reiseintopf</b> mit Geflügelfleisch A, J		<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsauce, dazu Buttererbsen und Petersilienkartoffeln C, A, 2			<b>Spaghetti „Napoli“</b> mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße C, A, G		<b>„Himmel und Erde“</b> Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein C, A, G, J, 3			<b>Heidelbeer Kompott</b> Kochsalami, Mettwurst, Emmentaler, Fleischsalat mit Tomatenecke, dazu Butter, Brot und Garnitur C, A, A1, A2, G, J, K, 4, 1, 7, 1, 3, 9, 2			Mo	1	2	3	4	5	6	7	8													
09.09.	5,75 € 7112		5,65 € 7329		6,50 € 7328			8,77 € 4321	2114 kJ 76,4 kh	13,8 ft 502 kcal	3,4 gs.ft 15,1 ew	6,4 BE 5,1 sa	9,63 € 4378	2393 kJ 43,6 kh	33,1 ft 573 kcal	12,3 gs.ft 21,0 ew	3,6 BE 5,7 sa	4,30 € 8076											09.09.									
Di			<b>Gefüllte Wirsingroulade</b> mit Rahmsauce und Petersilienkartoffeln A, G, F, 1, 2		<b>Weiße Bohneneintopf süß-sauer</b> mit Kaiserfleisch A, M, J, 5, 4, 7, 3, 2		<b>1 gebackenes Rotbarschfilet</b> mit sommerlichem Kartoffelsalat A, G, M, K, 1, 11, 3, 2			<b>Hausgemachter Kaiserschmarrn</b> mit Apfel-Rosinen-Kompott C, A, G		<b>Zwei Rinderfrikadellen</b> in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree C, A, A1, G, J, K			<b>Vanillepudding mit Schokosoße G, 1</b> Dillsaftfleisch, Honig-Schinken-Leberwurst, Butterkäse-Schnittkäse, Blumenkohlsalat süß-sauer, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, M, J, K, F, 4, 7, 3, 2			Di	1	2	3	4	5	6	7	8												
10.09.	5,75 € 7074		5,65 € 7107		6,50 € 7356			9,36 € 4523	2656 kJ 109,7 kh	13,2 ft 629 kcal	4,0 gs.ft 15,8 ew	9,1 BE 1,4 sa	9,04 € 4080	2133 kJ 49,0 kh	25,0 ft 510 kcal	9,1 gs.ft 19,0 ew	4,0 BE 5,3 sa	4,30 € 8303											10.09.									
Mi			<b>Herzhafter Quark</b> mit Butter, Leberwurst und Petersilienkartoffeln G, 3, 2		<b>Weißkrauteintopf</b> mit Rindfleisch A, M, J, 5, 3		<b>Klassischer Schweinebraten</b> mit Rosenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, K, 1, 3			<b>Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf</b> mit Steckrübe		<b>Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein</b> in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert A, G, J			<b>Fruchtiges Apfelmus 3</b> Röstzwiebelpastetenbraten, Leberkäse, Schmelzkäse, Fisch in Tomatensoße, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 15, 4, 7, 1, 3, 2			Mi	1	2	3	4	5	6	7	8												
11.09.	5,75 € 7063		5,65 € 7245		6,50 € 7191			8,72 € 4628	1331 kJ 40,0 kh	12,0 ft 318 kcal	1,1 gs.ft 5,5 ew	3,4 BE 4,7 sa	10,75 € 4086	2424 kJ 40,1 kh	36,2 ft 582 kcal	13,0 gs.ft 19,7 ew	3,3 BE 4,7 sa	4,30 € 8141											11.09.									
Do			<b>Bratwurst in Bratensoße</b> dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A, G, J, K, 4, 7		<b>Szegediner Gulaschtopf</b> A, M, J, 5, 1, 3		<b>Gyros geschmort</b> mit Tomatenreis, dazu Gurkensalat mit Zaziki A, A1, G			<b>Südländische Gemüse-Nudelpfanne</b> mit Tomaten und Paprika C, A		<b>Grünkohleintopf</b> mit geschnittener Mettwurst vom Schwein J, K, 3, 16			<b>Vanille Joghurt 6</b> Petersilien-Pastete, Käse, Auflauf, Schnittkäse, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2			Do	1	2	3	4	5	6	7	8												
12.09.	5,75 € 7032		5,65 € 7126		6,50 € 7242			9,36 € 4549	1807 kJ 57,0 kh	14,6 ft 431 kcal	1,6 gs.ft 12,8 ew	4,8 BE 6,4 sa	10,11 € 4614	3727 kJ 21,3 kh	75,9 ft 901 kcal	32,5 gs.ft 24,9 ew	1,8 BE 7,9 sa	4,30 € 8214											12.09.									
Fr			<b>Bunte Spirelli</b> mit Jagdwurstwürfeln und Tomatensoße A, A1, J, K, 4, 7, 1, 3, 2		<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen A, J, K, 7, 3, 2		<b>Flämisches Bierfleisch</b> mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen A, A1, G, M, 1, 3			<b>Bunte Gemüseplatte</b> mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln G, J		<b>Zartes Gulasch vom Rind</b> in Champignonsoße, dazu Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Kartoffelklöße C, G, J			<b>Birnen Kompott</b> Leberkäse, Salami, Maasdamer-Schnittkäse, Vogländischer Braten-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 7, 1, 11, 3, 2			Fr	1	2	3	4	5	6	7	8												
13.09.	5,75 € 7170		5,65 € 7067		6,50 € 7279			9,04 € 4574	1485 kJ 35,7 kh	17,5 ft 356 kcal	3,2 gs.ft 7,9 ew	3,0 BE 4,3 sa	10,49 € 4263	1582 kJ 44,0 kh	10,3 ft 376 kcal	1,8 gs.ft 22,4 ew	3,7 BE 4,2 sa	4,30 € 8304											13.09.									
Sa*			<b>Schweineleberbratout</b> mit Schmorzwiebeln und Apfelwürfeln, dazu Kartoffelpüree A, A1, G, 3		<b>Bunter Nudeleintopf</b> mit Geflügelfleisch C, A, J, 4, 3		<b>Hähnchensteak mit Jägersauce</b> dazu Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, 3								<b>Grießpudding mit Pfirsichsoße A, G</b> Wildpastete, Zwiebelmettwurst, Kräuter-Schnittkäse, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, G, J, K, 4, 1, 3, 2			Sa	1	2	3	4	5	6	7	8												
14.09.	5,75 € 7147		5,65 € 7081		6,50 € 7346														4,30 € 8164											14.09.								
So*			<b>Putengulasch</b> mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln C, A, G, F, 2		<b>Zucchini-Kürbis-Eintopf</b> mit Rindfleisch A, A1, 4		<b>Gekochter Schweinenacken</b> in Petersiliensauce, dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln A, A2, G, J, F, 2								<b>Mirabellen Kompott 3</b> Käsebraten, 1 Fleischkäsebällchen, Elbländer-Schnittkäse, Gurken-Tomaten-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2			So	1	2	3	4	5	6	7	8												
15.09.	5,75 € 7251		5,65 € 7100		6,50 € 7222									4,30 € 8259																15.09.								

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 Milchzeugnisse (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 Weichtiereerzeugnisse  
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 .....



**Gemüsetüte der Saison 4,60€**  
Vitaminreiche Gemüsetüte der Saison mit der Bestellung für Dienstag und Donnerstag  
„mit vielfältigen Vitaminen und Nährstoffen täglich gut versorgt“

**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“

**1 Doppel-Fischbrötchen 4,30€**  
Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“ Ein super Fang! Bestellung jeden Mittwoch  
„Jecker und reich an Eiweiß und Omega 3 Fettsäuren“

**Bäckertüte 5,25€**  
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“