

# 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 07**

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: **07**  
Abgabe Bestellschein bis 27.01.2025

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	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 Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, F, 3</sup>		<b>Pichelsteiner Gemüseintopf</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>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>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>												
10.02.	<b>5,85€</b> 7351	<b>5,75€</b> 7102		<b>6,60€</b> 7110		<b>9,51€</b> 4552	2220 kJ 73,5 kh 12,7 ft 527 kcal 1,4 gs.ft 25,3 ew 6,1 BE 5,1 sa	<b>10,74€</b> 4419	1355 kJ 32,0 kh 8,5 ft 322 kcal 3,5 gs.ft 26,0 ew 2,7 BE 3,6 sa		<b>4,40€</b> 8300	<b>1,10€</b> 9001	10.02.														
<b>Di</b>		<b>Bratwurst mit Bratensoße</b> dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, J, K, 4, 7</sup>		<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit 1 Bockwurst <sup>A, M, J, 5, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Grillfischfilet mit Käsesoße</b> dazu Gartengemüse und Reis <sup>A, A1, B, G, J, K, F, O, 1, 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>		Schlackwurst, Kochschinken, Räucherkäse-Schnittkäse, Weißkraut-Möhren-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, M, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>		<b>Karamell Pudding</b> <sup>6</sup>	<b>Di</b>												
11.02.	<b>5,85€</b> 7032	<b>5,75€</b> 7156		<b>6,60€</b> 7078		<b>9,87€</b> 4524	1928 kJ 59,9 kh 19,5 ft 460 kcal 8,6 gs.ft 8,6 ew 5,0 BE 0,9 sa	<b>9,98€</b> 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		<b>4,40€</b> 8301	<b>1,10€</b> 9058	11.02.														
<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>Gepökeltes Eisbein</b> in Majoransoße mit Sauerkraut und Kartoffelklößen <sup>3, 2</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>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2</sup>		<b>Erdbeer-Rhabarber Kompott</b>	<b>Mi</b>												
12.02.	<b>5,85€</b> 7189	<b>5,75€</b> 7313		<b>6,60€</b> 7060		<b>10,26€</b> 4554	2214 kJ 37,7 kh 30,1 ft 531 kcal 8,2 gs.ft 22,4 ew 3,1 BE 4,2 sa	<b>11,12€</b> 4465	1722 kJ 45,9 kh 12,0 ft 409 kcal 4,9 gs.ft 25,0 ew 3,8 BE 6,0 sa		<b>4,40€</b> 8312	<b>1,10€</b> 9081	12.02.														
<b>Do</b>		<b>Nierchen „pikant“</b> mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree <sup>A, G, M, K, 1, 11, 2</sup>		<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>A, J, K, 7, 3, 2</sup>		<b>Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm</b> dazu Erbsen und Kartoffeln <sup>A, A1, G</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>		Käsleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, G, M, F, 7, 3, 2</sup>		<b>Quarkdessert Mandarine</b> <sup>6</sup>	<b>Do</b>												
13.02.	<b>5,85€</b> 7065	<b>5,75€</b> 7067		<b>6,60€</b> 7113		<b>10,26€</b> 4580	2231 kJ 50,5 kh 29,2 ft 534 kcal 13,0 gs.ft 14,6 ew 4,2 BE 4,0 sa	<b>10,29€</b> 4085	2668 kJ 37,3 kh 45,0 ft 642 kcal 14,8 gs.ft 15,9 ew 3,0 BE 6,7 sa		<b>4,40€</b> 8257	<b>1,10€</b> 9030	13.02.														
<b>Fr</b>		<b>Gabelspaghetti</b> mit Kräuter-Frischkäse-Soße <sup>A, A1, G, 3</sup>		<b>Ungarischer Kesselgulasch</b> <sup>A, M, 5, 3</sup>		<b>Paniertes Kabeljaufilet</b> mit Gemüsesoße und Reis <sup>A, A1, G, F</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 Garitur <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>												
14.02.	<b>5,85€</b> 7083	<b>5,75€</b> 7101		<b>6,60€</b> 7234		<b>9,97€</b> 4558	3274 kJ 82,6 kh 34,0 ft 781 kcal 19,9 gs.ft 33,3 ew 6,9 BE 5,7 sa	<b>9,98€</b> 4024	2423 kJ 64,0 kh 25,0 ft 578 kcal 5,8 gs.ft 20,0 ew 3,1 BE 5,5 sa		<b>4,40€</b> 8313	<b>1,10€</b> 9015	14.02.														
<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 Senfrahm</b> mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, J, K, F, 1, 3</sup>						Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur <sup>C, A, K, 7, 1, 11, 3, 9, 2</sup>		<b>Stracciatella Dessert</b> <sup>G, H7</sup>	<b>Sa*</b>												
15.02.	<b>5,85€</b> 7127	<b>5,75€</b> 7025		<b>6,60€</b> 7160		<b>4,40€</b> 8006						<b>4,40€</b> 8052	<b>1,10€</b> 9063	15.02.													
<b>So*</b>		<b>Feiner Hackbraten mit Rahmsoße</b> dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, K, 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 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>											
16.02.	<b>5,85€</b> 7144	<b>5,75€</b> 7039		<b>6,60€</b> 7164		<b>4,40€</b> 8052						<b>4,40€</b> 8052	<b>1,10€</b> 9055	16.02.													

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 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 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 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 Werbebezwecken erhoben, verarbeitet und genutzt. Die Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen.

