

# 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 5,25€

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“

### 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 45

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: 45

Abgabe Bestellschein bis 21.10.2024

Menüangebot	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	Nachtsch „Schlemmen & Genießen“	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatzangebot		
<b>Mo</b>	04.11.	5,75€ 7132	<b>Bratwurst</b> mit Bratensoße, dazu Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, J, K, 4, 7</sup>	<b>Bunter Nudleintopf</b> mit Geflügelfleisch <sup>C, A, J, 4, 3</sup>	<b>3 gefüllte Eierpfannkuchen</b> mit Vanillesoße <sup>C, A, G, 4, 1</sup>			<b>Feine Gemüseauwahl</b> mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree <sup>A, G</sup>	9,20€ 4594	2122 kJ 42,2 kh 29,6 ft 509 kcal 11,4 gs.ft 10,2 ew 3,7 BE 5,2 sa	<b>Traditionell zubereitete Leberklöße</b> auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln <sup>C, A, G</sup>	9,04€ 4074	2368 kJ 37,3 kh 35,3 ft 568 kcal 12,1 gs.ft 18,0 ew 3,1 BE 5,7 sa	4,30€ 8196	Salami, Mettwurst, Gouda, Fisch in Tomatensoße, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, G, J, K, 15, 4, 1, 3, 2</sup>	<b>Fruchtiges Apfelmus</b> <sup>3</sup>	<b>Mo</b>										
<b>Di</b>	05.11.	5,75€ 7049	<b>Rahmspinat</b> mit Rührei und Petersilienkartoffeln <sup>C, A, G, M, J, F, 1, 2</sup>	<b>Flecke süß-sauer</b> <sup>A, M, S, 11, 3</sup>	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln <sup>C, A, 11, 2</sup>			<b>Quarktaler auf Vanillesoße</b> dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Süßungsmitteln) <sup>C, A, G, 11</sup>	9,47€ 4590	1849 kJ 56,9 kh 17,0 ft 440 kcal 6,9 gs.ft 11,1 ew 4,7 BE 0,9 sa	<b>Schweinebraten „Altdeutsche Art“</b> mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln <sup>G, J, K</sup>	10,75€ 4158	1410 kJ 32,7 kh 9,8 ft 335 kcal 3,4 gs.ft 25,5 ew 2,7 BE 5,5 sa	4,30€ 8219	Röstzwiebelpastetenbraten, Honig-Schinken-Leberwurst, Frischkäse, Möhren-Apfel-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, G, J, K, 4, 1, 3, 2</sup>	<b>Vanillepudding mit Schokosoße</b> <sup>G, 1</sup>	<b>Di</b>										
<b>Mi</b>	06.11.	5,75€ 7284	<b>Spaghetti „Carbonara“</b> (mit Käse-Kochschinken-Champignon-Soße) <sup>A, G, F, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Blumenkohlentopf</b> mit Fleischklößchen <sup>C, A, M, J, 5, 3</sup>	<b>Grützwurst</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln <sup>A2, J, 4, 3, 2</sup>			<b>Vegetarischer Möhreintopf</b> mit feinen Kartoffelwürfeln	8,77€ 4603	1029 kJ 48,4 kh 11,9 ft 246 kcal 1,1 gs.ft 4,2 ew 2,2 BE 4,1 sa	<b>Alaska-Seelachs</b> in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi <sup>G, J, K</sup>	10,81€ 4433	1991 kJ 54,3 kh 17,5 ft 474 kcal 8,3 gs.ft 21,4 ew 4,5 BE 4,9 sa	4,30€ 8197	Geflügelsalami, Partyrikadelle, Maasdamer, Griebenfett mit 1/2 Gewürzgarbe, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, F, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Mango-Birnen Kompott</b>	<b>Mi</b>										
<b>Do</b>	07.11.	5,75€ 7315	<b>Reispfanne mit Hähnchenstreifen</b> und Gemüse, dazu Käsesoße <sup>C, A, G, F, 1</sup>	<b>Kohlrabieintopf</b> mit Schweinefleisch <sup>A, M, J, 5, 3</sup>	<b>Schweinegulasch „Jäger Art“</b> mit Makkaroni <sup>A, J, 1, 2</sup>			<b>Buntes Spargelgemüse-Ragout</b> in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln <sup>A, G, J</sup>	9,36€ 4599	1553 kJ 45,5 kh 14,7 ft 370 kcal 9,7 gs.ft 8,6 ew 3,8 BE 4,9 sa	<b>Bunte Geflügelpfanne</b> mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle <sup>C, A, G, J</sup>	10,17€ 4732	1847 kJ 43,0 kh 16,4 ft 440 kcal 6,8 gs.ft 28,0 ew 3,6 BE 4,5 sa	4,30€ 8046	Lyoner mit Paprika, Kochschinken, Butterkäse, Wurstsalat mit Dressing, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 4, 7, 1, 11, 3, 2</sup>	<b>Cremeriger Bananenjoghurt</b> <sup>3</sup>	<b>Do</b>										
<b>Fr</b>	08.11.	5,75€ 7221	<b>Jägerschnitzel mit Bratensoße</b> dazu Mischgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>A, A1, G, K, 3, 2</sup>	<b>Grüne Bohneneintopf</b> mit Kaßlerfleisch <sup>A, M, J, 5, 4, 7, 3, 2</sup>	<b>Marinierter Hering</b> in Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln und Rote-Bete-Salat <sup>A, G, 1, 2</sup>			<b>Saftige Gemüsefrikadelle</b> mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln <sup>C, A, G</sup>	9,90€ 4387	1709 kJ 46,0 kh 18,1 ft 408 kcal 7,8 gs.ft 9,3 ew 3,8 BE 4,4 sa	<b>Rostbratwürstchen „Fränkische Art“</b> vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree <sup>G, 3</sup>	10,00€ 4021	2768 kJ 41,3 kh 45,4 ft 666 kcal 16,5 gs.ft 16,7 ew 3,4 BE 5,9 sa	4,30€ 8266	Zwiebelmelt, Bierschinken, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 13, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Bunter Fruchtcocktail</b> <sup>3</sup>	<b>Fr</b>										
<b>Sa*</b>	09.11.	5,75€ 7047	<b>Gefüllte Kohlroulade</b> mit Specksoße und Petersilienkartoffeln <sup>A, G, K, 2</sup>	<b>Sächsische Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>A, J, K, 7, 3, 2</sup>	<b>Knusper-Seelachs-Filet „Honig-Senf“</b> mit Dillrahmsoße, dazu Buttermöhren und Kartoffelpüree <sup>A, A1, G, F</sup>									4,30€ 8012	Wildpastete, Dillsaftfleisch, Elbländer-Schnittkäse, Rettichsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, H7, M, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2</sup>	<b>Schoko Quarkspeise</b> <sup>6</sup>	<b>Sa*</b>										
<b>So*</b>	10.11.	5,75€ 7322	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit Rahmsoße, dazu Broccoli und Petersilienkartoffeln <sup>G, F, 2</sup>	<b>Porreeintopf</b> mit Kaßlerfleisch <sup>A, M, J, 5, 4, 7, 3, 2</sup>	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsoße mit Mischgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>C, A, G, J, F, 2</sup>									4,30€ 8001	Putenbrust natur, Kaßlerleberwurst, Limburger, Käsesalat mit Radieschen und Lauch, dazu Butter, Brot und Garnitur <sup>A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 11, 3, 2</sup>	<b>Pfirsich Kompott</b>	<b>So*</b>										

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

