

# 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.



**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 01**

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: **01**

Abgabe Bestellschein bis 16.12.2024

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	Nachttisch „schlemmen & genießen“	Menü	1	2	3	4	5	6	7	8	Zusatz- angebot	
<b>Mo</b>	30.12.	5,75€ 7351	4 Hackbällchen in Rahmsoße mit Rahmporree und Petersilienkartoffeln A,A1,G,F,3	5,65€ 7102	Pichelsteiner Gemüseintopf mit Rindfleisch A,M,J,5,4,3	6,50€ 7110	4 Quarkkeulchen mit Zucker A,A1,G,3,9	9,15€ 4552	Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese A,A2,J 2220 kJ 12,7 ft 1,4 gs.ft 6,1 BE 73,5 kh 527 kcal 25,3 ew 5,1 sa	10,38€ 4419	Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Salzkartoffeln D,G,J,K 1355 kJ 8,5 ft 3,5 gs.ft 2,7 BE 32,0 kh 322 kcal 26,0 ew 3,6 sa	4,30€ 8329	Honig-Schinken-Leberwurst, Paprikalyoner, Klosterkäse-Weichkäse, Bohnensalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,J,K,F,4,7,3,2	1,10€ 9001	Fruchtiges Apfelmus <sup>3</sup>	30.12.	Mo	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Di</b>	31.12.	5,75€ 7032	Bratwurst mit Bratensoße dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A,A1,G,J,K,4,7	5,65€ 7156	Deftiger Erbseneintopf mit 1 Bockwurst A,M,J,5,7,1,3,2	6,50€ 7078	Grillfischfilet mit Käsesoße dazu Gartengemüse und Reis A,A1,B,G,J,K,F,O,1,3	9,52€ 4524	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße dazu fruchtiges Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln und einer Zuckerart) C,A,G,9	9,63€ 4365	Schwäbisches Linsengericht mit Saitenwürstchen vom Schwein und Spätzle C,A,A1,J,3,16	4,30€ 8330	Kochschinken, Schlackwurst, Räucherkäse-Schnittkäse, Matjeshäckerle, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,M,J,K,F,4,7,1,11,3,2	1,10€ 9058	Karamell Pudding <sup>6</sup>	31.12.	Di	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Mi</b>	01.01.	5,75€ 7189	Kräuter-Champignon-Pfanne mit Knöpfli C,A,A1,M,G,F	5,65€ 7313	Königsberger Kohlrabieintopf mit Fleischklößchen C,A,G,J,F,5,3	14,50€ 7948	<b>Feiertagsmenü</b> Fischroulade mit Spinat-Käse-Füllung in Weißweinsauce mit Buntem Möhengemüse & Petersilienkartoffeln, dazu Heidelbeergrütze mit Vanillesoße & Weißwein 0,25L A,A1,G,M,1	9,47€ 4554	Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln C,A,G,J	10,75€ 4465	Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln D,A,G,J	4,30€ 8331	Schweinebraten, Sahneleberwurst, Bierkäse-Schnittkäse, Gabelrollmops, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,7,11,3,2	1,10€ 9075	Heidelbeergrütze mit Vanillesoße G,1	01.01.	Mi	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Do</b>	02.01.	5,75€ 7065	Nierchen „pikant“ mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree A,G,M,K,1,11,2	5,65€ 7067	Sächsische Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen A,J,K,7,3,2	6,50€ 7113	Hähnchenbruststreifen in Tomatenrahm dazu Erbsen und Kartoffeln A,A1,G	9,90€ 4580	Champignons in Rahmsoße dazu Serviettenknödel C,A,G,J	9,95€ 4085	Klassischer Leberkäse vom Rind und Schwein mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln G,J,K,3,15	4,30€ 8257	Käsleraufschnitt, Partyfrikadelle, Elbländer-Schnittkäse, Frischer Gurkensalat mit Dill, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,G,M,F,7,3,2	1,10€ 9030	Quarkdessert Mandarine <sup>6</sup>	02.01.	Do	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Fr</b>	03.01.	5,75€ 7083	Gabelspaghetti mit Kräuter-Frischkäse-Soße A,A1,G,3	5,65€ 7101	Ungarischer Kesselgulasch A,M,5,3	6,50€ 7234	Paniertes Kabeljaufilet mit Gemüsesoße und Reis A,A1,G,F	9,63€ 4558	Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur C,A,G	9,63€ 4024	Drei Hackröllchen „Balkan-Art“ vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln	4,30€ 8313	Dillsaftfleisch, Leberkäse, Schmelzkäse Champignon, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garitur A,A1,A2,A3,A4,G,F,13,4,7,3,2	1,10€ 9015	Birnenkompott mit Schokosoße <sup>6</sup>	03.01.	Fr	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Sa</b>	04.01.	5,75€ 7127	Krautnudeln mit gebratenen Jagdwurstwürfeln A,K,7,3,2	5,65€ 7025	Bunter Reiseintopf mit Rindfleisch A,J,4,3	6,50€ 7160	Putenstreifen in Senfrahm mit Honigmöhren und Petersilienkartoffeln A,A1,G,J,K,F,1,3					4,30€ 8006	Hausgemachter Kartoffelsalat mit 2 Wienern, dazu Senf und eine kleine Garnitur C,A,K,7,1,11,3,9,2	1,10€ 9063	Stracciatella Dessert G,H7	04.01.	Sa	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>So</b>	05.01.	5,75€ 7144	Feiner Hackbraten mit Rahmsoße dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln A,A1,G,K,7,1,2	5,65€ 7039	Linseneintopf süß-sauer mit Blutwurst A,M,J,K,5,4,3	6,50€ 7164	Gepökelte Rinderzunge in Rotweinsauce mit Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln A,G,M,F,3,2					4,30€ 8052	Kochschinken mit Fettrand, Bierwurst, Emmentaler-Schnittkäse, Käsesalat mit Ananas, dazu Butter, Brot und Garnitur A,A1,A2,A3,A4,G,J,K,F,4,7,1,11,3,2	1,10€ 9055	Ananas Kompott	05.01.	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 = 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 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 Lupinerzeugnisse, O Weichtiere und Weichtiererzeugnisse  
BE = Menüs 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.

