

# 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.



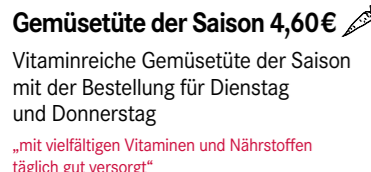
**Bäckertüte 5,25€**  
Bäckertüte aus Dresdner Handwerkskunst mit der Bestellung von Montag bis Freitag  
„Genießen Sie die frischen Backwaren für Ihr individuelles Frühstück oder für Ihr Abendrot und stärken Sie damit Ihre Ballaststoffzufuhr“

## 1 Doppel-Fischbrötchen 4,30€

Mittwoch ist „Fischbrötchen Tag“  
Ein super Fang!  
Bestellung jeden Mittwoch  
„Jecker 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 03**

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: **03**

Abgabe Bestellschein bis 30.12.2024

Menüangebot	1	Hausmannskost „sächsische Art“	2	Hausmannskost „Eintopfküche“	3	Hausmannskost „Frisch & Lecker“	4	Zusatzangebote	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	Zusatzangebot		
<b>Mo</b>		<b>1 Riesengerknödel</b> mit Vanillesoße C, A, G, J, 1		<b>Bunter Reiseintopf</b> mit Geflügelfleisch A, J		<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Geflügelsoße, 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		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		<b>Heidelbeer Kompott</b>	<b>Mo</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13.01.	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		1,10€ 9025		13.01.		1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Di</b>		<b>Gefüllte Wirsingroulade</b> mit Rahmsoße und Petersilienkartoffeln A, G, F, 1, 2		<b>Weiße Bohneneintopf süß-sauer</b> mit Kaßlerfleisch A, M, J, 5, 4, 7, 3, 2		<b>Gebackenes Rotbarschfilet</b> mit Tomaten-Frischkäse-Soße, dazu Gartengemüse und Kartoffelpüree C, D, A, A1, G, 3				<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		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		<b>Quarkspeise Vanille</b>	<b>Di</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14.01.	5,75€ 7074		5,65€ 7107		6,50€ 7347				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		1,10€ 9052		14.01.		1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Mi</b>		<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 Kohlroutaden vom Schwein</b> in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert A, G, J		Röstzwiebel-Pastetenbraten, Hähnchenleberwurst, Schmelzkäse pikant, Obstsalat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, J, K, F, 4, 7, 1, 3, 2		<b>Apfel Kompott</b>	<b>Mi</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15.01.	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€ 8319		1,10€ 9011		15.01.		1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Do</b>		<b>1 Gemüsefrikadelle</b> mit Gemüse-Käse-Soße und Kartoffelpüree A, A1, G, J, 4, 1		<b>Szegediner Gulaschtopf</b> A, M, J, 5, 1, 3		<b>Geschnetzeltes „Gyros Art“</b> mit Tomatenreis, dazu cremiger Weißkrautsalat A, A1, G, J, F, 4				<b>Südländische Gemüse-Nudelpfanne</b> mit Tomaten und Paprika C, A		<b>Grünkohleintopf</b> mit geschnittener Mettwurst vom Schwein J, K, 3, 16		Petersilien-Pastete, Kaßleraufschnitt, Frischkäse, Eiersalat mit Schnittlauch, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 7, 1, 11, 3, 2		<b>Kirsch Joghurt</b>	<b>Do</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.01.	5,75€ 7202		5,65€ 7126		6,50€ 7230				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€ 8320		1,10€ 9085		16.01.		1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Fr</b>		<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		Leberkäse, Salami, Maasdamer-Schnittkäse, Obst der Saison, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, F, 13, 7, 3, 2		<b>Birnen Kompott</b>	<b>Fr</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.01.	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€ 8321		1,10€ 9047		17.01.		1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>Sa*</b>		<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 Jägersoße</b> dazu Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln A, A1, 3								Wildpastete, Zwiebelmettwurst, Kräuter-Schnittkäse, Radieschen-Gurken-Salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, H, H7, M, J, K, 4, 7, 1, 3, 2		<b>Grießpudding mit Pfirsichsoße</b> A, G	<b>Sa*</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.01.	5,75€ 7147		5,65€ 7081		6,50€ 7346								4,30€ 8322		1,10€ 9057		18.01.		1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>So*</b>		<b>Putengulasch</b> mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln C, A, G, F, 2		<b>Zucchini-Möhren-Eintopf</b> mit Rindfleisch A, M, J, 5, 3		<b>Gekochter Schweinenacken</b> in Petersiliensoße, dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Petersilienkartoffeln A, A2, G, J, F, 2								Kaßlerbraten, Teewurst, Elbländer-Schnittkäse, Vogtländischer Braten-salat, dazu Butter, Brot und Garnitur A, A1, A2, A3, A4, G, K, F, 7, 1, 11, 3, 2		<b>Erdbeer Kompott</b>	<b>So*</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19.01.	5,75€ 7251		5,65€ 7092		6,50€ 7222								4,30€ 8323		1,10€ 9031		19.01.		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 Sesamsamenerzeugnisse, M Schwefeldioxid und Sulfide (bei einer Konzentration von mi. 10mg/kg oder L), N Lupinen und Lupinenerzeugnisse, O Weichtiere und Weichtiererzeugnisse  
BE = Menüs 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.

