


Speiseplan 05. - 11.10.2020

Name: _____

KW 41	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag *	Sonntag *
Vollkost 6,20 € kcal	AKTION Krustenbraten Vom Schwein Salzkartoffeln Bayrisch Kraut 618	Schweineschnitzel Bratensoße Erbsengemüse Kartoffeln 598	Gebratene Jagdwurstscheibe Tomatensoße Makkaroni dazu: Weißkrautsalat 326	Kohlroulade mit herzhafter Soße Salzkartoffeln 433	AKTION G`röstete Kartoffelpfanne mit Dip dazu: Weißkrautsalat 506	Schweinehacksteak gefüllt mit Hirtenkäse Tomatensoße Bohngemüse Kartoffelpüree 553	Geschmortes Schweinekamm- steak in Zwiebel- soße, Maisgemüse Kräuterkartoffeln 522
Leichte Vollkost 6,30 € kcal	Geflügel- Gyros mit Reis dazu: Weißer Gurkensalat 613	AKTION 4 Nürnberger Rostbratwürste Sauerkraut Kartoffelpüree 598	Putenmedaillon Bratensoße Kaisergemüse Reis 565	Berliner Würzfleisch Champignons und Reis 582	Schweinegulasch mit Paprika Tomaten, Zwiebeln Spiralnudeln 532	Putenbraten mit Champignonsoße Kohlrabigemüse Salzkartoffeln 513	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignon Reis 489
Eintopf 6,15 € kcal	Eintopf à la Provence Weiße Bohnen, Paprika, Zucchini Hackfleisch 365	Frühlings- gemüsetopf Suppengemüse und Rindfleisch 317	Fischsuppe mit Kartoffelwürfel und Wurzelgemüse und Dill dazu: Obst 329	Grüne Erbseneintopf Suppengemüse 1 Wiener Würstchen 413	Kohlrabieintopf Suppengemüse Kartoffelwürfel Kassler dazu: Joghurt 378	Wirsingkohleintopf Suppengemüse Schweinefleisch- einlage 306	Berliner Gulaschsuppe mit Gewürzgurke Zwiebel Kartoffelwürfel 275
Vegetarische Kost 6,10 € kcal	Pfannengemüse Kohlrabi, Möhren Bohnen, Pilze mit Tomatensoße Kartoffelpüree 442	Blumenkohl- Käse-Schnitzel Gemüsesoße Salzkartoffeln 587	Vollkorngemüse- Schnitte mit Schnittlauch- Gemüsesoße Reis 528	AKTION Brezelnknödel mit Pilzragout dazu: Gurkensalat 486	Rühreier mit Spinat Salzkartoffeln 486	* Kühlkost Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  VOLKSSOLIDARITÄT Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch Speiseplan 05. - 11.10.2020 Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119 E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de	
Extra Kost 7,70 € kcal	Rinderbrust Rotweinsoße Apfelrotkohl Salzkartoffeln 414	Rinderroulade Bratensoße Salzkartoffeln Apfelrotkohl 634	Spanferkel- rollbraten Zwiebelsoße Erbsengemüse Salzkartoffeln 523	Hähnchenroulade geschmort in Rotweinsoße Salzkartoffeln Schwarzwurzeln 427	Schweinesteak nach "Zigeuner Art" (Paprikasoße mit Tomaten, Pilzen) Röstkartoffeln 521		
Mini Kost 5,50 € kcal	Vanillegrießbrei mit warmem Kirschrageout 337	2 Hackfleisch- röllchen Paprikasoße Salzkartoffeln 265	Mini-Boulette Bratensoße Kaisergemüse Kartoffelpüree 291	1 gekochtes Ei mit süß-saurer Soße Karotten Salzkartoffeln 284	Milchreis mit warmem Apfelmus dazu: Zucker und Zimt 315		

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

Speiseplan 05. - 11.10.2020

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
Abendbrot Kalt 6,30 €	Jägerbraten Jagdwurst Landsalami Schnittkäse-Kräuter Brot, Butter	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Majonnaise Schweineschnitzel Gewürzgurke, Senf	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Putenbrust Edamer Pfefferschinken Sahneschmelzkäse Brot, Butter	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	2 Stück Rollmops Gartensalat Brot, Butter	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Schweinebraten Bierwurst Salami Gouda Brot, Butter	a 1, 2 3, 4 i, j, h a
kcal	468		474		446		419		488	
Dessert 1,60 €	Cappuccino-Pudding Vanillesoße	9,1,g g,a	Heidelbeerjoghurt	9,1,g a	Kirschquarkspeise	9,1,g	Erdbeerjoghurt	9,1,g ,a	Rote Grütze mit Vanillesoße	10,a g
kcal	124		120		117		122		103	
Fitness Linie 5,90 €	Montag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, 1/2 gek. Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	Dienstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Hähnchenbruststr.) Dressing, Brot, Butter	2 g	Mittwoch Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter	2 g,d	Donnerstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Schinken, Käsestreifen) Dressing, Brot, Butter	8 g,1	Freitag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackfroll) Dressing, Brot, Butter	2,i,j g,1
Änderungen vorbehalten										

Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:



VOLKSSOLIDARITÄT
Landesverband Berlin e.V.
Fahrbarer Mittagstisch

Speiseplan
05. - 11.10.2020

Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin
Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119
E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de

Wir bieten Ihnen frisch zubereitete warme und kalte Speisen, direkt aus der Küche an Ihre Tür: Das ist der Fahrbare Mittagstisch der Volkssolidarität - Guten Appetit!

Voraussetzung

Wir beliefern Sie in den Bezirken Friedrichshain, Hohenschönhausen, Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf, Mitte, Pankow, Prenzlauer Berg, Kreuzberg, Treptow-Köpenick und Weißensee. Die Lieferungen in andere Bezirke bitte telefonisch abstimmen. Sie müssen kein Mitglied der Volkssolidarität sein.

Bestellung

Werktags können Sie auf der Grundlage des wöchentlichen Speiseplans Ihre Bestellung direkt dem Essenfahrer mitgeben, telefonisch durchstellen oder schriftlich per Fax oder E-Mail übermitteln. Bestelländerungen für den Folgetag sind täglich von 8-13 Uhr möglich. Für das laufende Wochenende sind Änderungen bis Mittwoch 13 Uhr abzugeben.

Lieferung und Bezahlung

Die Lieferung erfolgt **Frei Haus!** Das Samstagessen wird am Donnerstag und das Sonntagessen am Freitag ausgeliefert. ***Die Sa/So/Feiertags-Essen sind Kühlkost-Essen.**

Die **Bezahlung erfolgt jeweils am Monatsende** ganz einfach per Abbuchung von Ihrem Konto oder durch Ihre eigene Überweisung.

Wichtig!

Alle Speisen, bis auf die Wochenendessen, sind zum sofortigen Verzehr bestimmt! Kühlkost muss dauerhaft gekühlt werden, bis Sie diese zu Ihrer gewünschten Essenszeit erhitzen und damit zu Ende garen - so gelangt sie frisch auf Ihren Tisch! Beim Erwärmen in der Mikrowelle bitte ausschließlich geeignetes Mikrowellengeschirr verwenden!

ACHTUNG: Fisch und Fischfilet sind nicht grätenfrei!

Erläuterungen zu Zusatzstoffen und Allergenen

1 Farbstoff, 2/17/18/19 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 Phosphat, 9 Süßungsmittel, 10 Zucker und Süßungsmittel, 11/28 Phenylalaninquelle (Aspartam), 12 bei übermäßigem Verzehr abführend, 13 Milcheiweiß, 20 Chinin, 21/31/37 Coffein, 26 bestrahlt, 27 unter Schutzatmosphäre verpackt, 29/30 Süßholz, 32 zugesetzte Pflanzensterine, 33 zugesetzte Pflanzenstanole, 34 kann Aktivität u. Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen, 35 aus Fleischstücken zusammengefügt, 36 aus Fischstückstücken zusammengefügt, 38 Nanopartikel

a Getreide, a1 Weizen, a2 Roggen, a3 Gerste, a4 Hafer, a5 Dinkel, a6 Kamut, b Krebstiere, c Eier, d Fisch, e Erdnüsse, f Soja, g Milch, h Schalenfrüchte, h1 Mandeln, h2 Haselnüsse, h3 Walnüsse, h4 Kaschunüsse, h5 Pekannüsse, h6 Paranüsse, h7 Pistazien, h8 Makadamianüsse, h9 Queenslandnüsse, i Sellerie, j Senf, k Sesamsamen, l Schwefeldioxid und Sulfid, m Lupine, n Weichtiere