


# Speiseplan 21.09. - 27.09.2020

Name: \_\_\_\_\_

KW 39	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b> <b>6,20 €</b> kcal	<b>Bratwurstschnecke</b> an Bratensoße mit Bayrisch Kraut Kartoffeln 691	ij a,f g 1,4 10	<b>Schweinegulasch</b> mit grünen Bohnen und Kartoffeln 456	a,h 2,3 4,0 10,0	<b>Hähnchenkeule</b> Pilzrahmsoße mit Apfelrotkohl Kartoffelpüree 508	a,c ij g,h 1 3,0 35	<b>Deftiger Schmorkohl</b> mit Hackfleisch Salzkartoffeln 624	a,f g,i 2,3	<b>Wiener Schwammerl-Gulasch</b> mit Nudeln 596	g,a c,i j 3,4	<b>Schweinebraten</b> Senfsoße Mischgemüse und Kartoffeln 465	a,g j,h 1,2 3,4 10	<b>Hähnchenroulade</b> mit Rahmsoße Buttererbsen und Kartoffeln 535	a,c ij g,h 1 3 35
<b>Leichte Vollkost</b> <b>6,30 €</b> kcal	<b>Geflügel-leberpfanne</b> mit Apfelwürfeln Kartoffelpüree 481	a,f 2,3 10	<b>Matjeshering</b> mit Remouladensoße und Kartoffeln 516	c,d g,i 2,3 10 13	<b>Schweine-geschnetzeltes</b> mit Brokkoli Kartoffeln 460	a,g i 2,3 4 13	<b>Putensteak</b> in Geflügelsoße Brokkoligemüse Kartoffelpüree 443	a,i g,i 2,3 13,0	<b>Seelachsfilet</b> in Dillsoße Kartoffeln Möhrengemüse 374	j,g c 2,3 10 13	<b>Gedünstete Hähnchenbrust</b> Estragonsoße an Spätzle Bohnegemüse 556	a,c f,g ij h 2 10	<b>Gedünstete Rinderrolle</b> Sauce Hollandaise mit Blumenkohl Kartoffelpüree 404	a,c i 1,4 4,5 10 a,g
<b>Eintopf</b> <b>6,15 €</b> kcal	<b>Rosenkohleintopf</b> mit Suppengemüse und Schinkenwürfel 380	i,l g 2,3 4	<b>Rindersuppentopf</b> mit Suppengrün Muschelnudeln <u>dazu:</u> Gebäck 369	i,a 3	<b>Berliner Gulaschsuppe</b> mit Gewürzgurke Zwiebel Kartoffelwürfel 275	a 2,3 10	<b>Chinesische Gemüsesuppe</b> mit Schweinefleisch Reis 244	i	<b>Linsentopf</b> mit Suppengemüse 1 Wiener Würstchen 352	a,i,e,j 2,3 4	<b>Weißer Bohneneintopf</b> Suppengemüse Rauchfleisch 351	a,i 2,3 4	<b>Steckrübeneintopf</b> mit Suppengemüse mit Rindfleisch 268	i 2,3
<b>Vegetarische Kost</b> <b>6,10 €</b> kcal	<b>2 gekochte Eier</b> in leichter Senfsoße Kartoffeln Sommergemüse 374	j,g c 2,3 10 13	<b>Vegetarisches Pilzrisotto</b> Rahmsoße <u>dazu:</u> Gartensalat 284	a,g 2,3 i,h	<b>Vanillegrießbrei</b> mit warmer Blaubeerssoße 575	a,g i 2,3 10	<b>Champignonragout</b> mit Kartoffeln emmelknödel 385	a,i g,c h,1,2	<b>Gabel-Spaghetti</b> mit Lauch-Käsesoße <u>dazu:</u> Rote Grütze 508	a,g 2,3 4,8 13	* Kühlkost			
<b>Extra Kost</b> <b>7,70 €</b> kcal	<b>Hähnchenschnitzel</b> Austernpilze Sahnesoße mit Gnocchi (kleine Kartoffelklöße) 610	a,l g,i 1,2 3	<b>Fleischspieß</b> mit Paprikasoße Bohnegemüse Kartoffeln 486	i,l g 4 a	<b>Mini-Haxe</b> Bratensoße Kartoffeln Sauerkraut <u>dazu:</u> Senf 372	a,d g,i 2,3 10	<b>Kasselerrücken</b> Pflaumensoße Kartoffeln Rosenkohl 495	a,d g,i 2,3 10	<b>Rindersauerbraten</b> mit Apfelrotkohl mit Kartoffelklößen 718	ij 2,3 5 10	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:    <b>VOLKSSOLIDARITÄT</b> Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch  <b>Speiseplan</b> <b>21.09. - 27.09.2020</b>  Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119 E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de			
<b>Mini Kost</b> <b>5,50 €</b> kcal	<b>2 Nürnberger Bratwürste</b> an Bratensoße mit Bayrisch Kraut Kartoffelpüree 288	g,i h 1,2 3,4	<b>2 Eierkuchen</b> Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt 284	a,h 2,3 4 10	<b>kleines Schweineschnitzel</b> mit Brokkoli Kartoffeln 280	a,g i 2,3 4,0	<b>Milchreis</b> mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt 292	g 2 10 13,0	<b>1 Pikantes Fleischbällchen</b> mit Tomaten- Paprikasoße und Gemüsereis	g,a c,i j 3,4				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 21.09. - 27.09.2020

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abend- brot Kalt 6,30 €</b>	Heringssalat Jagdwurst Landsalami Schnittkäse-Kräuter Brot, Butter	g,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Brathering mit Weißkrautsalat	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kasselerbraten Putenbrustschinken 1 gek. Ei Schmelzkäse Brot, Butter	g,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Nudelsalat mit Majonnaise 1 Paar Wiener Gewürzgurke, Senf	g,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Hähnchenschnitzel Schwäbischer Kartoffelsalat (ohne Majonnaise) Gewürzgurke	a 1, 2 3, 4 i, j, h a
kcal	574		534		443		351		436	
<b>Dessert 1,60 €</b>	Schokoladenpudding mit Vanillesoße	9,1, g,a	Vanillequarkspeise	9,1, g,a	Nuss-Nougat-Pudding mit Vanillesoße	9,1, g,a	Kirschjoghurt	9,1, g,a	Vanillepudding mit Schokoladensauce	9,1, g,a
kcal	124		120		117		122		103	
<b>Fitness Linie 5,90 €</b>	<b>Montag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, 1/2 gek. Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	<b>Dienstag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreifen) Dressing, Brot, Butter	2 g	<b>Mittwoch</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter	2 g, d	<b>Donnerstag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Schinken, Käsestreifen) Dressing, Brot, Butter	8 g, 1	<b>Freitag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackröllchen) Dressing, Brot, Butter	2, i, j g, 1
kcal										

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



**VOLKSSOLIDARITÄT**  
Landesverband Berlin e.V.  
Fahrbarer Mittagstisch

**Speiseplan  
21.09. - 27.09.2020**

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

Änderungen vorbehalten

**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 Fischstückchen 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