

# Speiseplan 28.09. - 04.10.2020

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

KW 40	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b>  <b>6,20 €</b>  kcal	<b>Schweinebraten</b> mit Backpflaumen herzhafter Soße Kartoffeln Mischgemüse 465	a,g i,h 1,2 3,8	<b>Schweinegulasch</b> mit Sauerkraut geschmort an Spätzle 492	a,c i 1,4	<b>Griechisches Rinderhacksteak</b> Letschosoße Reis 516	c,d,h 2,i 2,3,a 10,0	<b>Blutwurst aus der Pfanne</b> Sauerkraut Salzkartoffeln 589	a 2,3 4,8	<b>Gebratenes Seelachsfilet</b> Meerrettichsoße Mischgemüse Kartoffelpüree 372	c,d g,i 2,3 10 g	<b>Paprikaschote</b> gefüllt mit Schweinehackfleisch Rote Curry Soße Salzkartoffeln 525	a,f g,i j 3 4,2	<b>Hähnchen- Bruststeak</b> mit Currysoße Erbsengemüse Reis 576	a,g i,j h 8,2 4
<b>Leichte Vollkost</b>  <b>6,30 €</b>  kcal	<b>Thüringer Bratwurst</b> Bratensoße Kaisergemüse Kartoffelpüree 536	a,i g 1	<b>Spaghetti Bolognese</b>  <u>dazu:</u> Reibekäse 487	a,i g 1 13	<b>Rinder- geschnetzeltes</b> Rahmsoße Romanesco Salzkartoffeln 468	a,g 1,2 3 13	<b>Tomatenfleisch</b> (Schwein in Tomatensoße) Spirellinudeln <u>dazu:</u> Gurkensalat 505	a,c i,l 2,3 10	<b>Paella</b> mit Chorizo und Hähnchenkeule 582	a,i g,f 1,3 g	<b>Hähnchenkeule</b> Weißweinssoße mit Möhrengemüse Spätzle 500	a,g i 1,4	<b>Kirmesbraten vom Schwein</b> Rotweinssoße Schmorkohl Salzkartoffeln 469	a,g 2 3
<b>Eintopf</b>  <b>6,15 €</b>  kcal	<b>Brühreiseintopf</b> Suppengemüse und Hühnerfleisch 280	a,i c 4	<b>Deftiger Weißkohl- eintopf</b> mit Suppengemüse und Kasseler- fleischeinlage 331	i,l 2,3 4	<b>Soljanka</b> Zitronenscheibe Saure Sahne 374	f,g i,j 2,3 10	<b>Gemüsetopf</b> mit Weißkohl, Rosenkohl Möhren und Sellerie Schweinefleisch 437	g 2 10 13	<b>Kürbis-Mais-Eintopf</b> <b>Kartoffeltopf</b> Suppengemüse Kasselerwürfel 331	i,j 2,3 4,a 16	<b>Chili con Carne</b> Mexikanischer Hackfleisch Eintopf mit Bohnen, Paprika 379	i,h 2,3 4	<b>Brühkartoffel- eintopf</b> Suppengemüse Rindersuppenfleisch 231	i 2,3
<b>Vege- tarische Kost</b>  <b>6,10 €</b>  kcal	<b>4 Hefeklöße</b> mit Heidelbeerssoße 429	a,i c g	<b>Eierragout</b> in leichter Senfsoße Salzkartoffeln Sommergemüse 526	a,g 13 2,3 4,8	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesoße Apfelmus <u>dazu:</u> Obst 496	a,c f,g h 1,2 10	<b>3 Eierkuchen</b> mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt 533	a,c g 1,2 8 10	<b>Käsespätzle</b> Rahmsoße Röstzwiebeln <u>dazu:</u> Bunter Salat <u>dazu:</u> Gebäck 710	a,c g 1,4 8	* Kühlkost Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  <b>VOLKSSOLIDARITÄT</b> Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch <b>Speiseplan</b> <b>28.09. - 04.10.2020</b> Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119 E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de			
<b>Extra Kost</b>  <b>7,70 €</b>  kcal	<b>Geschnetzeltes vom Lamm</b> an Thymiansoße mit Speckbohnen Salzkartoffeln 451	a,i g,f 1,3 4	<b>Fischroulade mit Gemüsefüllung</b> Zitronensoße Salzkartoffeln Möhrengemüse 390	a,d,j g,i 2,8,a	<b>Hähnchen- bruststeak</b> Rosmarinsoße Brokkoli Kartoffeln 492	a 1 13 2	<b>Rinderbraten</b> in pikanter Soße Apfelrotkraut Salzkartoffeln 426	c,f g,a i,l 2,3 10	<b>Schweinerippchen</b> Bratensoße Bayrisch Kraut Salzkartoffeln 637	i,l a 1,2 3,4 10				
<b>Mini Kost</b>  <b>5,50 €</b>  kcal	<b>2 kleine Nürnberger Bratwürste</b> Thymiansoße Kaisergemüse Kartoffelpüree 287	a,i c g	<b>Spaghetti Bolognese</b>  <u>dazu:</u> Reibekäse 287	a,i g 1 13	<b>Kaiserschmarrn</b> <u>dazu:</u> warmer Apfelmus 148	a,c f,g h 1,2 10	<b>2 Eierkuchen</b> mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt 315	a,c g 1,2	<b>1 Fleischkloß</b> Kapernsoße Erbsengemüse Salzkartoffeln 357	a,c f,g i,j 2,3				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 28.09. - 04.10.2020

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abend- brot Kalt 6,30 €</b>	Heringssalat Jagdwurst Landsalami Schnittkäse-Kräuter Brot, Butter	,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Majonnaise Bockwurst 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	Nudelsalat mit Majonnaise 1 Paar Wiener Gewürzgurke, Senf	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Bierschinken Kasselerbraten Harzer Käse Butterkäse Brot, Butter	a 1, 2 3, 4 i, j, h a
kcal	574		534		465		351		421	
<b>Dessert 1,60 €</b>	Schokoladenpudding Vanillesoße	9,1,g g,a	Vanillequarkspeise	9,1,g a	Nuss-Nougat-Pudding Vanillesoße	9,1,g g,a	Kirschquark	9,1,g	Vanillepudding Schokoladensauce	9,1,g 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, Hackflöckchen) 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  
28.09. - 04.10.2020**

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)

**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