


Speiseplan 01.11. - 07.11.2021

Name: _____

KW 44	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
Vollkost 7,10 € kcal	Kohlroulade mit herzhafter Soße Salzkartoffeln kcal 596	c,g a 1,2	Hähnchenleber in Zwiebelsoße Rotkohl Kartoffelpüree kcal 482	g,i a1 g	Boulette mit pikanter Soße Rosenkohl Kartoffelpüree kcal 580	a,a1 c,i,j g	Gabelspaghetti mit Jagdwurstwürfeln in Tomatensoße <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 430	a,c,g 2,3 a1 g	Gebackener Fisch Currysoße gemischtes Gemüse Reis kcal 485	a1,c,c a1 1,2	Wirsingkohlroulade mit leichter Kümmelsoße Salzkartoffeln kcal 489	a,c a1 1,2	Schweinesteak mit Paprikagemüse und Salzkartoffeln kcal 348	a,g 1
Leichte Vollkost 7,20 € kcal	Geflügelhacksteak in pikanter Soße mit Möhren und Kartoffeln kcal 615	c i a 2,3 10	Schweinekopfsülze mit Remouladensoße Kartoffelsalat Gewürzgurke kcal 489	c,g i,j 9,0	Schmorgurken mit Kasselerwürfeln Salzkartoffeln kcal 623	a,i 2,3,8 1,3	Bratwurstschnecke an Bratensoße mit Sauerkraut Salzkartoffeln kcal 589	i a1 8 1,2	2 Kapernklopse süß-saure Soße mit Kartoffelpüree Möhrengemüse kcal 566	a1,c a1,g g	Kalbsragout mit Kräutern Mischpilzen und Reis kcal 512	a,g i,j	Putenbraten mit Kaisergemüse Salzkartoffeln kcal 474	a,g i,j 1
Eintopf 6,95 € kcal	Grüne Erbsensuppe (gebunden), Möhren Jagdwurstwürfel kcal 354	2,3 a1,i 2,3	Grüne Bohnen-Eintopf mit frischem Suppengemüse und Kasselerfleisch kcal 359	a g i 2,3	Kohlrabi-Eintopf mit frischem Suppengemüse und Rindfleisch kcal 382	a g i 2	Kartoffelsuppe mit frischem Suppengemüse 1 Wiener Würstchen kcal 385	1,2 i l 2,3	Linsentopf mit Suppengemüse 1 Wiener Würstchen kcal 352	a,i,e,j, 2,3 4	Gelbe-Erbsen-Eintopf mit frischem Suppengemüse Rauchfleischeinlage kcal 374	a i l 2,3	Kaisergemüse-eintopf mit gelben Rübchen und Rindfleisch kcal 275	a 1
Vegetarische Kost 6,90 € kcal	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße Apfelmus <u>dazu:</u> Obst kcal 496	a1,c,g g 3	Gemüseragout in Holländischer Soße Kartoffeln <u>dazu:</u> Joghurt kcal 588	g, 2,j 2,1	Milchreis mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt kcal 630	g 2 3	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Rahmsoße kcal 486	a,c g 1,2 a1	Schmetterlingsnudeln Gemüsebolognese (Wurzelgemüse und Tomate) <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 358	a,c i g	* Kühlkost			
Extra Kost 8,80 € kcal	Thai-Curry mit Hühnerfleisch Erdnussnote Basmatireis kcal 617	i a1,c 1,2	Schweineroulade mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln kcal 546	i,j a 1,2	Rindergulasch Rosenkohl und Klöße kcal 523	a1,g a1,c	Indische Hühnerschenkel mit Fenchel, Knoblauch, Anis Couscous kcal 492	i,a 2,3 a1 8 1,2	Grillteller (Boulette, Bratwurst, Steak) Letschosoße Salzkartoffeln kcal 712	2,3 f,g i,j a1 1,2	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  VOLKSSOLIDARITÄT Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch Speiseplan 01.11. - 07.11.2021 Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119 E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de			
Mini Kost 6,40 € kcal	Milchgrieß mit gebundenen Sauerkirschen kcal 207	g	Hähnchenleber in Zwiebelsoße Rotkohl Kartoffelpüree kcal 256	a1 g	2 kleine Bouletten mit pikanter Soße Rosenkohl Salzkartoffeln kcal 284	a,c a1,g, 1,2	1 Fleischkloß in Kapernsoße Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 292	a,c a1 1,2	2 gefüllte Eierkuchen gefüllt mit Quark, Vanillesoße kcal 276	a1,c h 1,2				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

Speiseplan 01.11. - 07.11.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
Abend- brot Kalt 7,00 €	Schweinebraten Bierwurst Salami Gouda Brot, Butter kcal 415	a1 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Mayonnaise 4 Partybouletten Gewürzgurke Senf kcal 382	a1 1, 2 3, 4 i, j, h a	Leberwurst Bauernschinken Schmelzkäse Putenschinken Brot, Butter kcal 450	a1 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Mayonnaise 4 Hähnchennuggets Gewürzgurke Senf kcal 382	a1 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kochschinken Geflügeljagdwurst Lachsschinken Emmentaler Brot, Butter kcal 430	a 1, 2 3, 4 i, j, h a
Dessert 1,60 €	Heidelbeerjoghurt kcal 104	9,1, g,a	Kirschquark- Dessert kcal 120	10 g	Erdbeer-Sahne- Pudding kcal 117	9,1, g,a	Grießpudding mit Erdbeersoße kcal 122	9,1, g,a	Mangojoghurt kcal 103	9,1, g,a
Fitness Linie 7,00 €	Montag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, 1/2 gek. Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter kcal	2 g,1	Dienstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreifen) Dressing, Brot, Butter kcal	2 g	Mittwoch Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Thunfisch Dressing, Brot, Butter kcal	2 g,d	Donnerstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Schinken, Käsestreifen Dressing, Brot, Butter kcal	8 g,1	Freitag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackfroll.) Dressing, Brot, Butter kcal	2,i,j g,1

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



VOLKSSOLIDARITÄT
Landesverband Berlin e.V.
Fahrbarer Mittagstisch

**Speiseplan
01.11. - 07.11.2021**
Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin
Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119
E-Mail: 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 Weißense. 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!

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 Phosphat, 9 Süßungsmittel, 10 Phenylalaninquelle (Aspartam), 11 chininhaltig, 12 koffeinhaltig

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 Cashewnüsse, h5 Pekannüsse, h6 Paranüsse, h7 Pistazien, h8 Makadamianüsse, h9 Queenslandnüsse, i Sellerie, j Senf, k Sesamsamen, l Schwefeldioxid und Sulfid, m Lupine, n Weichtiere