

# Speiseplan 25.10. - 31.10.2021

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

KW 43	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b> 7,10 € kcal	<b>Schinkenbraten</b> Schwarzwurzeln Thymiansoße und Salzkartoffeln kcal 426	a,c f,g a1 1,2	<b>Riesen-Currybockwurst</b> mit warmem Speckkartoffelsalat kcal 512	2,3 a1,i,j 10	<b>7 Schweden Rinder-Hackfleischbällchen</b> Bratensoße Kohlrabigemüse Kartoffelpüree kcal 568	a,c f,g ij g	<b>Knacker</b> Bratensoße Bayrisch Kraut Kartoffelbrei kcal 571	2,3 a1 g	<b>Fischpfanne</b> mit Paprika, Tomaten Auberginen Salzkartoffeln kcal 374	a,c f,g ij 1,2	<b>Gebackener Leberkäse</b> süße Senfsoße Salzkartoffeln Schmorkohl kcal 558	a,c f,g ij 1,2	<b>Schweinegulasch</b> Biersoße Rotkohl Klöße kcal 513	a,c f,g ij 1,2 a1, c
<b>Leichte Vollkost</b> 7,20 € kcal	<b>Hering nach "Matjes Art"</b> mit Remouladensoße und Salzkartoffeln kcal 516	d g,i 2,3 1,2	<b>Putengeschnitzeltes</b> Sahnesoße mit Champignons Reis kcal 487	a1 f,g ij	<b>Paniertes gebratenes Fischfilet</b> <u>dazu:</u> Remouladens. <u>dazu:</u> Kartoffelsalat <u>dazu:</u> Gurkensalat kcal 610	a1, c d c,g 9,1 2	<b>Hähnchenkeule</b> mit Paprikasoße Erbsen Salzkartoffeln kcal 493	a1 1,2	<b>Rindfleischpfanne</b> mit Zwiebeln, Paprika, Gurke Kartoffelbrei kcal 419	a,c g g	<b>Jägerklößchen</b> Kräutersoße Möhrengemüse Spätzle kcal 485	a,c f,g a1,c	<b>Hähnchenbrust</b> in Geflügelsoße mit jungem Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 418	a1 1,2
<b>Eintopf</b> 6,95 € kcal	<b>Fadennudelsuppe</b> mit frischem Suppengemüse Geflügelfleisch <u>dazu:</u> Obst kcal 382	a1 g 2,1 3 10	<b>Schwarzwurzelmöhreneintopf</b> mit frischem Suppengrün und Rindfleisch kcal 284	2,3 a,i 2,3 4,8	<b>Porree-Eintopf</b> mit Kasselerwürfel- fleischeinlage und frischem Suppengrün kcal 326	2,3 a,i 2,3 4,8	<b>Kartoffelsuppe</b> (nach Sächsischer Art püriert) mit 1 Wiener <u>dazu:</u> Gebäck kcal 391	1,2 a,i 2,3	<b>Deftiger Polnischer Sauerkrauttopf</b> mit Speckwürfel- fleischeinlage Paprika, Zwiebeln kcal 306	2,3 a,i 2,3 4,8	<b>Pichelsteiner Gemüse Eintopf</b> mit Schweinefleisch kcal 266	2,3 a,i 2,3	<b>Bunter Bohnentopf</b> mit Kartoffelwürfeln Rindfleisch kcal 359	2,3 a,i 2,3
<b>Vegetarische Kost</b> 6,90 € kcal	<b>Gnocchi</b> mit Bohnen, Romanesco Paprika in Tomatensoße kcal 429	a1,i a1	<b>Farfalle</b> mit Gemüsestreifen in leichter Käse- Sahnesoße <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 428	a,g i 1,2 4	<b>Kräuterquark</b> mit Salzkartoffeln <u>dazu:</u> Butter kcal 320	g 1,2 g	<b>Schupfnudel-Gemüsepfanne</b> mit Holländischer Soße kcal 462	g 6 j 2a i	<b>3 Quarkkeulchen</b> und Soße mit Vanilleschmack <u>dazu:</u> Zucker und Zimt kcal 492	a,c g,i 2,3 5,8 10	* Kühlkost			
<b>Extra Kost</b> 8,80 € kcal	<b>Gebratenes Barschfilet</b> Dillsoße, Erbsen- Mais-Gemüse Salzkartoffeln kcal 544	d a1,g 1,2	<b>Japanisches Curry mit Huhn</b> Erdnüssen Bambussprossen Duftreis kcal 712	2,3 f,g ij a1 1,2	<b>Kaninchenrollbraten</b> mit Specksoße Rosenkohl Salzkartoffeln kcal 563	a1,c i, j a1, 2,3 1,2	<b>Australisches Känguru-Gulasch</b> Apfelrotkohl Kartoffelklöße kcal 765	a1,c f,g ij 10 1,2	<b>Schlachteplatte</b> Blut-, u. Leberwurst, Schweinebauch, Sauerkraut Salzkartoffeln kcal 865	a1,c f,g ij 10 1,2	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:    <b>VOLKSSOLIDARITÄT</b> Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch  <b>Speiseplan</b> <b>25.10. - 31.10.2021</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> 6,40 € kcal	<b>2 Mini Frikadellen</b> Schwarzwurzeln Thymiansoße und Salzkartoffeln kcal 251	a1,g j,i a1	<b>Hähnchen Nuggets</b> mit Mischgemüse Kartoffelbrei kcal 231	a,c 1,2	<b>1 Fleischkloß</b> in Kapernsoße Erbsengemüse Kartoffelpüree kcal 292	a1,c a1 g	<b>Vanillegrießbrei</b> mit warmem Kirschragout kcal 337	a,g i 2,3	<b>Gebackener Leberkäse</b> süße Senfsoße Salzkartoffeln Schmorkohl kcal 389	2,3 a1, i 1,2				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 25.10. - 31.10.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abendbrot Kalt</b> 7,00 € kcal	Hähnchenbrust mit Couscoussalat Tomatenscheiben Joghurtdressing kcal 421	2,3 2,3 a1	Brathering mit Weißkrautsalat Brot, Butter kcal 534	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Schinken Schweinebraten Edamer Frischkäse Brot, Butter kcal 443	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Nudelsalat mit Mayonnaise 1 Paar Wiener Gewürzgurke, Senf kcal 351	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h	Schnitzel Schwäbischer Kartoffelsalat (ohne Mayonnaise) Gewürzgurke kcal 436	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h
<b>Dessert</b> 1,60 € kcal	Schokoladenpudding Vanillesoße kcal 124	9,1,g f,a	Vanillequarkspeise kcal 120	9,1,g f,a	Obstsalat kcal 117	9,1,g f,a	Kirschjoghurt kcal 122	9,1,g f,a	Nuss-Nougat-Pudding Vanillesoße kcal 117	9,1,g f,a
<b>Fitness Linie</b> 7,00 € kcal	<b>Montag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika 1/2 gek. Ei, Mozzarella Dressing, Brot, Butter		<b>Dienstag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreifen) Dressing, Brot, Butter		<b>Mittwoch</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter		<b>Donnerstag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Schinken, Käsestreifen) Dressing, Brot, Butter		<b>Freitag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackfroll.) Dressing, Brot, Butter	

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



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

**Speiseplan**  
**25.10. - 31.10.2021**

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 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** 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