

KW 49	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b> 7,10 € kcal	<b>Schweinebraten</b> mit Backpflaumen herzhafter Soße Kartoffeln Mischgemüse kcal 565	i a1	<b>Szegediner Gulasch</b> <b>Schweinegulasch</b> mit Sauerkraut geschmort an Spätzle kcal 592	a1,i 1,4 a1,c	<b>Griechisches Rinderhacksteak</b> Letschosoße Reis kcal 516	c,g 2,3,a	<b>Blutwurst aus der Pfanne</b> Sauerkraut Salzkartoffeln kcal 589	a1 2,3 8,0	<b>Gebratenes Seelachsfilet</b> Meerrettichsoße Mischgemüse Kartoffelpüree kcal 372	c,d 2,3,a 3,g	<b>Paprikaschote gefüllt mit Schweinehackfleisch</b> Rote Currysoße Salzkartoffeln kcal 525	a,i 3,i	<b>Hähnchen- Bruststeak</b> mit Currysoße Erbsengemüse Reis kcal 576	a1
<b>Leichte Vollkost</b> 7,20 € kcal	<b>Thüringer Bratwurst</b> Bratensoße Kaisergemüse Kartoffelpüree kcal 536	2,3 a1 3,g	<b>Tomatenfleisch</b> (Schwein in Tomatensoße) Spirellinudeln <u>dazu:</u> Gurkensalat kcal 505	a1 a1,c	<b>Rinder- geschnetzeltes</b> Rahmsoße Romanesco Salzkartoffeln kcal 468	a,g 1,2 g	<b>Spaghetti Bolognese</b> <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 487	a,c g	<b>Gyrosbraten</b> vom Schwein Zwiebelsoße Grüne Bohnen Kartoffelecken kcal 582	i 2,3 2	<b>Hähnchenkeule</b> Weißweinssoße mit Möhrengemüse Spätzle kcal 500	g,i a1,c	<b>Kirmesbraten vom Schwein</b> Rotweinssoße Schmorkohl Salzkartoffeln kcal 469	a1
<b>Eintopf</b> 6,95 € kcal	<b>Brühereis-Eintopf</b> Suppengemüse und Hühnerfleisch kcal 280	j	<b>Grüne Erbseneintopf</b> Suppengemüse 1 Wiener Würstchen kcal 413	i 2,3	<b>Soljanka</b> mit Zitronenscheibe und Saurer Sahne kcal 374	2,3 ij g	<b>Gemüsetopf</b> Weißkohl, Rosenkohl Möhren und Sellerie Schweinefleisch kcal 437	2 i	<b>Kürbis-Mais-Eintopf</b> Suppengemüse Kasselerwürfel kcal 331	i 2,3	<b>Chili con Carne</b> Mexikanischer Hackfleisch Eintopf mit Bohnen, Paprika kcal 379	i,h 2,3 4	<b>Brühkartoffel- Eintopf</b> Suppengemüse Rindersuppenfleisch kcal 231	i 2
<b>Vege- tarische Kost</b> 6,90 € kcal	<b>Blumenkohl- Käse-Schnitzel</b> Gemüsesoße Salzkartoffeln kcal 587	a,c f,g ij	<b>Käsespätzle</b> Rahmsoße Röstzwiebeln <u>dazu:</u> Bunter Salat <u>dazu:</u> Gebäck kcal 710	a1,c,g g 1,4 a1,c	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesoße Apfelmus <u>dazu:</u> Obst kcal 496	a1,c,g g 3	<b>Curryreis mit 7 Falafelbällchen</b> Chilisoße grüne Bohnen kcal 486	1,2 g	<b>Eierragout</b> Salzkartoffeln Sommergemüse kcal 526	a1,c,g 2	* Kühlkost Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  <b>VOLKSSOLIDARITÄT</b> Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch <b>Speiseplan</b> <b>06.12. - 12.12.2021</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> 8,80 € kcal	<b>Rinderbraten</b> in pikanter Soße Apfelrotkraut Kartoffelklöße kcal 426	i a1 a1,c	<b>Thai Curry Erdnuss-Kokos</b> Hühnchen mit Basmatireis kcal 390	g e f	<b>Hähnchenbrust- steak</b> Rosmarinsoße Brokkoli Kartoffeln kcal 492	a1 a1 g 2	<b>Indisches Lammragout</b> mit Aprikosen mit Speckbohnen Salzkartoffeln kcal 451	a1 f 2,3	<b>Schweinerippchen</b> Bratensoße Bayrisch Kraut Salzkartoffeln kcal 637	a1 1,2				
<b>Mini Kost</b> 6,40 € kcal	<b>2 kleine Nürnberger Bratwürste</b> Thymiansoße Kaisergemüse Kartoffelpüree kcal 287	2,3 i 3,g	<b>4 Schweden Rinder- Hackfleischbällchen</b> Bratensoße Kohlrabigemüse Kartoffelpüree kcal 268	a,c f,g ij g	<b>Kaiserschmarrn</b> mit warmem Apfelmus kcal 148	a1,c,g 1,2	<b>Spaghetti Bolognese</b> <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 257	a,c g	<b>1 Fleischkloß</b> Kapernsoße Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 357	a1,c a1,g				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 06.12. - 12.12.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abendbrot Kalt</b> <b>7,00 €</b>	Heringssalat	d	Kartoffelsalat		Putenbrust	2,3	Nudelsalat	a1,c	Hähnchenbrust	2,3
	Jagdwurst	2,3	mit Mayonnaise	c	Edamer	g	mit Mayonnaise	c	mit	2,3
<b>7,00 €</b>	Landsalami	2,3	Bockwurst	2,3	Pfefferschinken	2,3	1 Paar Wiener	2,3	Couscoussalat	a1
	Schnittkäse Kräuter	g	Senf	i, j, h	Sahneschmelzkäse	8,g	Gewürzgurke	j	Tomatenscheiben	
kcal	Brot, Butter	a,g			Brot, Butter	a,g	Senf		Joghurtdressing	
	kcal 574		kcal 534		kcal 465		kcal 351		kcal 421	
<b>Dessert</b> <b>1,60 €</b>	Schokoladenpudding	h1,h2	Vanillequarkspeise	g	Nuss-Nougat-Pudding	h1,h2	Kirschquark	g,1	Obstkompott	
	Vanillesoße	g			Vanillesoße	g				
kcal	kcal 124		kcal 120		kcal 117		kcal 122		kcal 103	
<b>Fitness Linie</b> <b>7,00 €</b>	<b>Montag</b>		<b>Dienstag</b>		<b>Mittwoch</b>		<b>Donnerstag</b>		<b>Freitag</b>	
	Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, ½ gek.Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Hähnchenbruststreif.) Dressing, Brot, Butter	2 g	Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter	2 g,d	Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Schinken, Käsestreif.) Dressing, Brot, Butter	8 g,1	Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Feta, Olive, Hackfroll) Dressing, Brot, Butter	2,i,j g,1

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