



Bestellzettelrückgabe bis: 01.12.2021

Speiseplan 13.12. - 19.12.2021

Name:

KW 50	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
Vollkost 7,10 € kcal	2 Frankfurter Würstchen auf buntem Linsengemüse Salzkartoffeln kcal 518	2,3 a1,i	Schweineschnitzel Bratensoße Erbsengemüse Kartoffeln kcal 598	a1,c a1,i	Gebratene Jagdwurstscheibe Tomatensoße Makkaroni <u>dazu:</u> Weißkrautsalat kcal 326	2,3 a1,c 2	Kohlroulade mit herzhafter Soße Salzkartoffeln kcal 433	a1,c a1	Fischfilet mit Spinathaube Zitronen-Butter-Soße Kartoffel- Möhrenpüree kcal 406	a1,d a1,g g,i	Schweinebraten Senfsoße Mischgemüse und Kartoffeln kcal 465	a,g j,h 1,2 3,4 10	Geschmortes Schweinekammsteak in Zwiebelsoße, Maisgemüse Kräuterkartoffeln kcal 522	a1,i
Leichte Vollkost 7,20 € kcal	Geflügel-Gyros mit Reis <u>dazu:</u> Weißer Gurkensalat kcal 613	1,2 g	4 Nürnberger Rostbratwürste Sauerkraut Kartoffelpüree kcal 598	2,3 2 3,g	Putenmedaillon Bratensoße Kaisergemüse Salzkartoffeln kcal 565	a,c a1 2	Berliner Würzfleisch Champignons und Reis kcal 582	i	Schweinegulasch mit Paprika Tomaten, Zwiebeln Spiralnudeln kcal 532	a1,i a1,c	Putenbraten mit Champignonsoße Kohlrabigemüse Salzkartoffeln kcal 513	i a1	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons Reis kcal 489	a,i g
Eintopf 6,95 € kcal	Eintopf à la Provence Weiße Bohnen, Paprika, Zucchini Hackfleisch kcal 365	a1,i	Kohlrabieintopf Suppengemüse Kartoffelwürfel Kasseler <u>dazu:</u> Joghurt kcal 378	a1 i 2,3 g	Fischsuppe mit Kartoffelwürfeln und Wurzelgemüse und Dill <u>dazu:</u> Obst kcal 329	d i 10	Deftiger Weißkohleintopf mit Suppengemüse und Kasseler- fleischeinlage kcal 331	i 2,3	Frühlings-Gemüsetopf Suppengemüse und Rindfleisch kcal 317	i	Wirsingkohleintopf Suppengemüse Schweinefleisch- einlage kcal 306	i	Berliner Gulaschsuppe mit Gewürzgurke Zwiebel Kartoffelwürfel kcal 275	i
Vegetarische Kost 6,90 € kcal	Pfannengemüse Kohlrabi, Möhren Bohnen, Pilze mit Tomatensoße Kartoffelpüree kcal 442	2,a1 g	4 Hefeklöße mit Heidelbeersoße kcal 429	a1,c,g	Gefüllte Zucchini mit Schnittlauch- Soße Reis kcal 528	a i g	Tortellini mit Käsefüllung Tomatensoße <u>dazu:</u> Gurkensalat kcal 486	a1,c i,g a	Rührei mit Spinat Salzkartoffeln kcal 486	c i,g a1,c	* Kühlkost			
Extra Kost 8,80 € kcal	Italienisches Mozzarella-Hähnchen mit Basilikum- Sahnesoße Tagliatelle kcal 514	g a1,i 2,g a1	Rinderroulade Bratensoße Kartoffelklöße Apfelrotkohl kcal 634	a,c f,g 2 8	Indisches Lammcurry Karotten, Kokosmilch Basmatireis kcal 523	a,c f,g a1,c	Hähnchenroulade geschmort in Rotweinsauce Salzkartoffeln Schwarzwurzeln kcal 427	a,c i,f a1 2	Schweinesteak "Ungarischer Art" Paprikasoße mit Tomaten, Zwiebeln Röstkartoffeln kcal 521	a i 2	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  DE BE 20091 EG  Speiseplan 13.12. - 19.12.2021 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	Vanillegrießbrei mit warmem Kirschragout kcal 337	g 10	2 Hackfleischröllchen Paprikasoße Salzkartoffeln kcal 265	a,c ij 2 1	Mini-Boulette Bratensoße Kaisergemüse Kartoffelpüree kcal 291	a,f a1 g	1 gekochtes Ei mit süß-saurer Soße Karotten Salzkartoffeln kcal 284	c a,g,j 2,8	Milchreis mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt kcal 315	g 2 3				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

Speiseplan 13.12. - 19.12.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
Abendbrot Kalt 7,00 € kcal	Jägerbraten Jagdwurst Landsalami Schnittkäse-Kräuter Brot, Butter kcal 468	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Mayonnaise Schweineschnitzel Gewürzgurke, Senf kcal 474	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Putensteak mit Linsensalat Gurkenscheiben Joghurtdressing kcal 446	a 2,a1 i, j, h a	2 Stück Rollmops Gartensalat Brot, Butter kcal 419	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Schweinebraten Bierwurst Salami Gouda Brot, Butter kcal 488	a 1, 2 3, 4 i, j, h a
Dessert 1,60 € kcal	Cappuccino-Pudding Vanillesoße kcal 124	9,1,g g,a	Heidelbeerjoghurt kcal 120	9,1,g a	Kirschquarkspeise kcal 117	9,1,g	Erdbeerjoghurt kcal 122	9,1,g a	Rote Grütze mit Vanillesoße kcal 103	10,a g
Fitness Linie 7,00 €	Montag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, ½ gek.Ei,Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	Dienstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Hähnchenbruststr.) Dressing, Brot, Butter	2 g	Mittwoch Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter	2 g,d	Donnerstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat,Paprika, Schinken,Käsestreif.) Dressing, Brot, Butter	8 g,1	Freitag 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