

KW 51	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>Rahmgeschnetztes vom Schwein</b> Champignons grüne Bandnudeln  kcal 510	a a1 d g	<b>Hirschgulasch</b> Spätzle  kcal 525	2, 3 8, a a1, i j a,a1 c,g	<b>Rindergulasch</b> Spiralnudeln  kcal 576	a, a1 i a,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>Putengeschnetztes</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>Geflügelhacksteak</b> pikante Soße Möhren Kartoffeln  kcal 582	9,a a1,j 3,5,l	<b>Hühnerfrikassee</b> Spargel Karotten Reis  kcal 502	a, a1 c, g a, a1 c	<b>Grillgemüse</b> Tomatensoße Langkornreis  kcal 469	3, a a1, g 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>Hühnersuppe</b> Gemüse Reis  kcal 231	i,2	<b>Grünes Curry</b> Linsen Basmatireis  kcal 379	2,a a1,f ij 2	<b>Klassische</b> Kartoffelsuppe Wiener Würstchen  kcal 331	1,2 a,a1 f g,i,j 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 Gemüstreifen 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>* Kühlkost</b>					
<b>Extra Kost</b>  8,80 €  kcal	<b>Gebrautes 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, 1,2	<b>Australisches Känguru-Gulasch</b> Apfelrotkohl Kartoffelklöße  kcal 765	a1,c f,g ij 10 1,2	<p>Das Team des Fahrbaren Mittagstisch und die WEIDEMANN Catering GmbH wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest.</p>					
<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 Kirschrägout  kcal 337	a,g i 2,3						

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



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

**Speiseplan**  
**20.12. - 26.12.2021**

Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin  
Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119  
E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 20.12. - 26.12.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abend- brot Kalt 7,00 €</b>  kcal	Hähnchenbrust mit Couscoussalat Tomatenscheiben Joghurdressing 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	Kräuterleberwurstchen Camembertecke Frischkäse mit Kräuter Cocktailtomate Brot und Butter kcal 436	1,2, 38,f, i,j 1,2, a,i,i i, j, h 1,2, 4.a.i
<b>Dessert 1,60 €</b>  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	Sahnekörnchen kcal 103	1,2, 4.a.f
<b>Fitness Linie 7,00 €</b>  kcal	<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		
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