

# Speiseplan 22.11. - 28.11.2021

Name:

KW 47	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b>  7,10 €  kcal	<b>Kohlroulade</b> mit herzhafter Soße Salzkartoffeln  kcal 596	c,g a 1,2	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Thymiansoße Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 512	2,3 a1,i,j 2	<b>Schweinegulasch</b> nach Jäger Art Rotkohl Spätzle kcal 513	a,c f,g ij 1,2 a1,c	<b>Gebackener Leberkäse</b> Süßer Senf Warmer Kartoffelsalat <u>dazu:</u> Krautsalat kcal 558	a,c f,g ij 1,2	<b>Brathering</b> mit Bratkartoffeln <u>dazu:</u> Gurkensalat kcal 374	a,c f,g ij 1,2	<b>Spaghetti Bolognese</b>  <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 487	a,c g	<b>7 Hackfleisch-Klößchen</b> Kartoffelsalat Bohnensalat kcal 513	a,c f,g ij 1,2 a1,c
<b>Leichte Vollkost</b>  7,20 €  kcal	<b>Hühnerfrikassee</b> mit Spargel und Champignons Reis kcal 489	a,i g	<b>Kalbsragout</b> mit Kräutern Mischpilzen und Reis kcal 512	a,g ij	<b>Schupfnudel-Sauerkrautpfanne</b> mit Kassler an Bratensoße kcal 610	a1,c d c,g 9,1 2	<b>Wirsingkohlroulade</b> mit leichter Kümmelsoße Salzkartoffeln kcal 489	a,c a1 1,2	<b>Prager Schinkenbraten</b> mit Rotweinsauce Rosenkohl Kartoffelbrei kcal 419	a,c g a1,c g	<b>2 Berliner Bratwürste</b> Majoransauce Bayrisch Kraut Kartoffelpüree kcal 485	a,c f,g a1,c	<b>Ungarisches Putengulasch</b> mit Salzkartoffeln kcal 558	a,c f,g ij 1,2
<b>Eintopf</b>  6,95 €  kcal	<b>Minestrone</b> Italienische Nudel-Suppe mit Gemüse kcal 354	2,3 a1,i 2,3	<b>Gemüsecremesuppe</b> mit frischem Suppengrün <u>dazu:</u> Gebäck kcal 284	2,3 a,i 2,3 4,8	<b>Pichelsteiner Gemüse Eintopf</b> mit Schweinefleisch kcal 266	2,3 a,i 2,3	<b>Kartoffelsuppe</b> (nach Sächsischer Art püriert) mit 1 Wiener kcal 391	1,2 a,i 2,3	<b>Kürbistopf</b> mit Karotten-Kartoffeln Hackfleischklößchen Ingwer kcal 306	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>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>3 Eierkuchen</b> mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Obst kcal 492	a,c g a1	<b>2 Gekochte Eier</b> mit Spinat mit Salzkartoffeln kcal 320	g 1,2 a1,g 2	<b>Kichererbsen-Curry</b> mit Reis kcal 462	g 6 j 2a i	<b>Germknödel</b> mit Pflaumenmus- füllung Vanillesoße <u>dazu:</u> Mohnzucker kcal 483	a1,c h g	* Kühlkost			
<b>Extra Kost</b>  8,80 €  kcal	<b>Paella "Valencia Art"</b> mit Hähnchenfleisch Fisch, Paprika, Erbsen kcal 582	i 2,3	<b>Grillteller (Boulette, Bratwurst Steak)</b> Letschosoße Salzkartoffeln kcal 563	a1,c i,j a1,2,3 1,2	<b>Indisches Geflügelfleisch</b> in Joghurt-Mandelsauce Duftreis kcal 712	2,3 f,g ij a1 1,2	<b>Wildgulasch mit</b> Rosenkohl Kartoffelklöße kcal 765	a1,c f,g ij 10 1,2	<b>Lachsfilet</b> Rahmsauce mit Blattspinat 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>22.11. - 28.11.2021</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 Kirschrageout 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 22.11. - 28.11.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abend- brot Kalt 7,00 €</b>	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 1,60 €</b>	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 7,00 €</b>	<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	<b>Freitag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackfröhl.) Dressing, Brot, Butter	2,i,j g,1
Änderungen vorbehalten										

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



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

**Speiseplan  
22.11. - 28.11.2021**

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

**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