


# Speiseplan 29.11. - 05.12.2021

Name:

KW 48	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b> <b>7,10 €</b> kcal	<b>Gepökelter Schweinebauch</b> Majoranbrühe Sauerkraut Salzkartoffeln kcal 678	i,h 2,3 4 a1,8	<b>4 Hähnchen Nuggets</b> Paprikasoße mit Mischgemüse Kartoffelbrei kcal 531	a,c a1  1,2 2	<b>Paprikaschote gefüllt mit Schweinehackfleisch</b> Rote Currysoße Salzkartoffeln kcal 525	a,i  3,i	<b>Deftiger Schmorkohl</b> mit Hackfleisch Salzkartoffeln kcal 624	a,f g,i 2,3	<b>2 Fischfrikadellen</b> Dill-Gemüesoße Kartoffelpüree kcal 516	d g,i 2,3 1,2	<b>Eisbeinflfleisch</b> mit Majoranbrühe Sauerkraut und Kartoffeln kcal 596	i,a 3,2 8 2,0	<b>Hackbraten</b> mit Bratensoße Blumenkohl und Kartoffeln kcal 612	g,i h 1,2 3,4
<b>Leichte Kost</b> <b>7,20 €</b> kcal	<b>Hähnchenroulade</b> mit Rahmsoße Buttererbsen und Kartoffeln kcal 535	a,c i,j g,h 1 3	<b>2 Leberklöße mit Zwiebelsoße</b> Sauerkraut Kartoffelpüree kcal 514	a,d,i a1 g,i 2,3	<b>Putenrollbraten</b> in Rahmsoße mit Möhrengemüse und Kartoffeln kcal 570	a,g i 2,3 4	<b>Buntes Eierragout</b> mit Fingermöhren und Salzkartoffeln kcal 691	a,c g,i 2,3 4,8	<b>Rindergulasch "Stroganoff"</b> mit Salzkartoffeln kcal 571	a1,g h,8 2,1 2,0	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesoße Apfelmus <u>dazu:</u> Obst kcal 496	a1,c,g g 3	<b>2 Kapernklopse</b> süß-saure Soße mit Kartoffelpüree Möhrengemüse kcal 566	a1,c a1,g g
<b>Eintopf</b> <b>6,95 €</b> kcal	<b>Erbseintopf</b> mit 1 Wiener Würstchen und Suppengemüse kcal 354	h,i 2,3 4 8	<b>Champignon-Cremesuppe</b> mit Kartoffelwürfel <u>dazu:</u> Pudding kcal 456	h,i 2,3 4 8	<b>Süßkartoffel</b> Erdnusseintopf- Linsentopf mit Knoblauch kcal 454	h,i 2,3 4 8	<b>Hühnersuppentopf</b> mit Suppengrün und Reis kcal 380	i,a1 1,2 4	<b>Grüne Bohneneintopf</b> mit Kasselerwürfeln und Suppengrün kcal 282	a,g a,g i,h j	<b>Möhreintopf</b> mit Suppengrün und Rindfleischwürfeln kcal 384	a,g i 2,3 12	<b>Blumenkohl-Rosenkohltopf</b> mit Kartoffelwürfeln und Suppen- klößchen kcal 317	a,g i,h 2,3 4
<b>Vegetarische Kost</b> <b>6,90 €</b> kcal	<b>Nudeln</b> mit Zucchini, Tomaten, Zuckerschoten, Oliven Frühlingszwiebeln <u>dazu:</u> Gebäck kcal 245	a,c  a1,c	<b>3 Quarkkeulchen</b> und Soße mit Vanillegeschmack <u>dazu:</u> Zucker und Zimt kcal 492	a,c g,l 2,3 5,8 10	<b>Kräuterquark</b> mit Salzkartoffeln <u>dazu:</u> Butter kcal 320	g a g 2,3 4 10	<b>Farfalle</b> mit Gemüsestreifen in leichter Käse- Sahnesoße <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 428	a,g i 1,2 4	<b>Vegetarische Bratwurst aus Tofu</b> Tomatensoße Rahmporree Kartoffelpüree kcal 369	g a  a1 g	* Kühlkost			
<b>Extra Kost</b> <b>8,80 €</b> kcal	<b>Bratenplatte vom Schwein u. Rind</b> Bratensoße Rosenkohl mit Salzkartoffeln kcal 446	a,i j 2,3 8,4 10	<b>Indisches Hühnchen "Balti Butter Chicken Art"</b> mit Reis kcal 538	a,c f,g i,j 3,4 2	<b>Schweinerücken</b> gefüllt mit Hackfleisch mit Bratensoße Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 525	a,c i 1,4 4,5 10	<b>Marokkanische</b> Hähnchenbrust mit Honig, Backpflaumer Bulgur kcal 546	i,j 2,4 10	<b>Fleischspieß</b> mit Letschosoße Bratkartoffeln kcal 578	a,c g 2,3	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:    <b>VOLKSSOLIDARITÄT</b> Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch  <b>Speiseplan</b> <b>29.11. - 05.12.2021</b>  Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119 E-Mail: mittagstisch@volkssolidaritaet.de			
<b>Mini Kost</b> <b>6,40 €</b> kcal	<b>Kleine Scheibe Kasselerbraten</b> und Kartoffeln Bohnen-Mais- Gemüse kcal 284	a,d g,i 2,3 10 j,8	<b>Kleine Scheibe Hähnchenbrust</b> mit Mischgemüse Kartoffelbrei kcal 297	a,c f,g i,j 2,3	<b>Vanillegrießbrei</b> mit warmem Kirschrageout kcal 337	i,j,g 2,8 8	<b>2 Mini-Bouletten</b> mit Bratensoße Kaisergemüse und Kartoffelpüree kcal 291	a,f g 1,4 10	<b>Kleine Scheibe Römerbraten</b> Paprikasoße grüne Bohnen Kartoffelpüree kcal 284	a,h 2,3 4 10 g				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 29.11. - 05.12.2021

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abendbrot kalt</b> <b>7,00 €</b> kcal	Schweinebraten Bierwurst Salami Gouda Brot, Butter kcal 415	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Mayonnaise 4 Partybouletten Gewürzgurke Senf kcal 382	g 1, 2 3, 4 i, j, h	Leberwurst Bauernschinken Schmelzkäse Paprikalyoner Brot, Butter kcal 450	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Griechischer Bauernsalat 3 Hackfleischröllchen Senf, Brot kcal 370	a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kochschinken Geflügeljagdwurst Lachsschinken Emmentaler Brot, Butter kcal 430	2,3 1, 2 3, 4 i, j, h a
<b>Dessert</b> <b>1,60 €</b> kcal	Heidelbeerjoghurt kcal 104	9,1, g,a	Kirschquark-Dessert kcal 120	g g,a	Erdbeer-Sahne-Pudding kcal 117	9,1, g,a	Pudding Latte Macchiato kcal 122	9,1, g,a	Mangojoghurt kcal 103	9,1, g,a
<b>Fitness Linie</b> <b>7,00 €</b> kcal	<b>Montag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, 1/2 gek. Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	<b>Dienstag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreifen) Dressing, Brot, Butter	2 g	<b>Mittwoch</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter	2 g,d	<b>Donnerstag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Schinken, Käsestreifen) Dressing, Brot, Butter	8 g,1	<b>Freitag</b> Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackröllchen) Dressing, Brot, Butter	2,i,j g,1

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



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

**Speiseplan**

**29.11. - 05.12.2021**

Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin

Tel: 030/ 403 66 1111, Fax: 030/ 403 66 1119

E-Mail: [mittagstisch@volkssolidaritaet.de](mailto: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