


KW 2	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
Vollkost 7,10 € kcal	Bratwurstschnecke an Bratensoße mit Bayrisch Kraut Kartoffeln kcal 691	ij a,f g 1 10	Schweinegulasch mit grünen Bohnen und Nudeln kcal 456	a,h 2,3 4 10	Sahnekohlrabi mit Hackbällchen Salzkartoffeln kcal 521	a,c ij g,h 1	Blutwurst aus der Pfanne Sauerkraut Salzkartoffeln kcal 589	a1 2,3 8,0	3 pikante Fleischbällchen mit Tomatensoße Balkangemüse und Reis kcal 496	g,a c,i j 3	Geschmorte Schweineschulter Senfsoße Mischgemüse und Kartoffeln kcal 465	a,g j,h 1,2 3,4 10	Hähnchenroulade mit Rahmsoße Buttererbse und Kartoffeln kcal 535	a,c ij g,h 1 3
Leichte Kost 7,20 € kcal	Spaghetti Bolognese <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 487	a,c g	Matjeshering mit Remouladensoße und Kartoffeln kcal 516	c,d g,i 2,3 10	Schweinegeschnetzeltes mit Brokkoli Kartoffeln kcal 460	a,g i 2,3 4	Putensteak in Geflügelsoße Brokkoligemüse Kartoffelpüree kcal 443	a,i g,i 2,3	Seelachsfilet in Dillsoße Kartoffeln Möhrengemüse kcal 374	j,g c 2,3 10	Gedünstete Hähnchenbrust Estragonsoße an Spätzle Bohnegemüse kcal 556	a,c f,g ij h 2	Gedünstete Rindfleischstreifen Sauce Hollandaise mit Blumenkohl Kartoffelpüree kcal 404	a,c i 1,4 4,5 10
Eintopf 6,95 € kcal	Marokkanische Suppe "Harira" mit Rindfleisch Knoblauch, Kreuzkümmel kcal 380	i,l g 2 4	Rindersuppentopf mit Suppengrün Muschelnudeln <u>dazu:</u> Gebäck kcal 369	i,a 3	Berliner Gulaschsuppe mit Gewürzgurke Zwiebel Kartoffelwürfel kcal 375	a 2,3 10	Borschtsch Russischer Roto Bete Eintopf mit Weißkohl und Kartoffeln kcal 370	i	Linsentopf mit Suppengemüse 1 Wiener Würstchen kcal 352	i,e,j 2 4	Weißer Bohneneintopf Suppengemüse Rauchfleisch kcal 351	a,i 2,3 4	Steckrübenentopf mit Suppengemüse mit Rindfleisch kcal 268	i 2,3
Vegetarische Kost 6,90 € kcal	2 gekochte Eier in leichter Senfsoße Kartoffelpüree Sommergemüse kcal 374	j,g c 2 10	Curry vom Weißkohl Reis kcal 409	a,g 2,3	Vegetarisches Chili mit Sojahackfleisch Zucchini, Paprika an Reis kcal 575	a,g i 2,3 10	Champignonpfanne mit Möhrengemüse Spätzle kcal 385	a,i g,c	Gemüseteller Blumenkohl, Romanesco, Fingermöhren Rahmsoße Kartoffeln kcal 508	a,g 2 5 g,a1 2	* Kühlkost			
Extra Kost 8,80 € kcal	Geb. paniertes Schollenfilet Kräutersoße Salzkartoffeln Fingermöhren kcal 510	a,l g,i 1,2 3	Orientalisches Lammragout mit Rosinen, Karotten und Basmatireis kcal 586	i,l g 4 a	Mini-Haxe Bratensoße Kartoffeln Sauerkraut <u>dazu:</u> Senf kcal 372	a,d g,i 2,3 10	Marokkanische Hähnchenbrust mit Zwiebel- Knoblauchsoße und Bulgur kcal 595	a,d g,i 2,3 10	Rindersauerbraten mit Apfelrotkohl mit Kartoffelklößen kcal 718	i,j 2,3 5 10	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  VOLKSSOLIDARITÄT Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch Speiseplan 10.01. - 16.01.2022 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	2 Nürnberger und Kasselerbraten an Bratensoße mit Bayrisch Kraut Kartoffelpüree kcal 288	g,i h 1 3,4	Kleine Scheibe Römerbraten Paprikasoße grünen Bohnen Kartoffelpüree kcal 284	a,h 2,3 4 10 g	Kleines Schweineschnitzel mit Brokkoli Kartoffeln kcal 280	a,g i 2,3 4	Milchreis mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Zucker und Zimt kcal 292	g 2 10	1 pikantes Fleischbällchen mit Tomaten- Paprikasoße und Gemüsereis kcal 282	g,a c,i j 3				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

Speiseplan 10.01. - 16.01.2022

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
Abendbrot kalt 7,00 €	Heringssalat Jagdwurst Landsalami Schnittkäse-Kräuter Brot, Butter kcal 574	g,a 1,2 3,4 i,j,h a	Brathering mit Weißkrautsalat Brot, Butter kcal 534	a 1,2 3,4 i,j,h a	Kasselerbraten Putenbrustschinken 1 gek. Ei Schmelzkäse Brot, Butter kcal 443	g,a 1,2 3,4 i,j,h a	Nudelsalat mit Mayonnaise 1 Paar Wiener Gewürzgurke, Senf kcal 351	g,a 1,2 3,4 i,j,h a	Hähnchenschnitzel Schwäbischer Kartoffelsalat (ohne Mayonnaise) Gewürzgurke kcal 436	a 1,2 3,4 i,j h
Dessert 1,60 €	Schokoladenpudding mit Vanillesoße kcal 124	9,1, g,a	Vanillequarkspeise kcal 120	9,1, g,a	Obstsalat kcal 117	9,1, g,a	Kirschjoghurt kcal 122	9,1, g,a	Vanillepudding mit Schokoladensoße kcal 103	9,1, g,a
Fitness Linie 7,00 €	Montag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, 1/2 gek. Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	Dienstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreif.) 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, Käsestreifen) Dressing, Brot, Butter	8,2 g,1	Freitag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackröllchen) Dressing, Brot, Butter	2,i,j g,1
Änderungen vorbehalten										

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



VOLKSSOLIDARITÄT
Landesverband Berlin e.V.
Fahrbarer Mittagstisch

Speiseplan
10.01. - 16.01.2022

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