

Speiseplan 17.01. - 23.01.2022

Name:

KW 3	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
Vollkost 7,10 € kcal	Kohlroulade mit herzhafter Soße Salzkartoffeln kcal 596	c,g a 1,2	Hähnchenschnitzel mit Thymiansoße Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 512	2,3 a1,i,j 2	Schweinegulasch nach Jäger Art Rotkohl Spätzle kcal 513	a,c f,g ij 1,2 a1,c	Gebackener Leberkäse Süßer Senf Warmer Kartoffelsalat <u>dazu:</u> Krautsalat kcal 558	a,c f,g ij 1,2	Brathering mit Bratkartoffeln <u>dazu:</u> Gurkensalat kcal 374	a,c f,g ij 1,2	Spaghetti Bolognese <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 487	a,c g	7 Hackfleisch-Klößchen Kartoffelsalat Bohnensalat kcal 513	a,c f,g ij 1,2 a1,c
Leichte Vollkost 7,20 € kcal	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons Reis kcal 489	a,i g	Kalbsragout mit Kräutern Mischpilzen und Reis kcal 512	a,g ij	Schupfnudel-Sauerkrautpfanne mit Kassler an Bratensoße kcal 610	a1,c d c,g 9,1 2	Wirsingkohlroulade mit leichter Kümmelsoße Salzkartoffeln kcal 489	a,c a1 1,2	Prager Schinkenbraten mit Rotweinsauce Rosenkohl Kartoffelbrei kcal 419	a,c g a1,c g	2 Berliner Bratwürste Majoransauce Bayrisch Kraut Kartoffelpüree kcal 485	a,c f,g a1,c	Ungarisches Putengulasch mit Salzkartoffeln kcal 558	a,c f,g ij 1,2
Eintopf 6,95 € kcal	Minestrone Italienische Nudel-Suppe mit Gemüse kcal 354	2,3 a1,i 2,3	Gemüsecremesuppe mit frischem Suppengrün <u>dazu:</u> Gebäck kcal 284	2,3 a,i 2,3 4,8	Pichelsteiner Gemüse Eintopf mit Schweinefleisch kcal 266	2,3 a,i 2,3	Kartoffelsuppe (nach Sächsischer Art püriert) mit 1 Wiener kcal 391	1,2 a,i 2,3	Kürbistopf mit Karotten-Kartoffeln Hackfleischklößchen Ingwer kcal 306	2,3 a,i 2,3 4,8	Porree-Eintopf mit Kasselerwürfel- fleischeinlage und frischem Suppengrün kcal 326	2,3 a,i 2,3 4,8	Bunter Bohnentopf mit Kartoffelwürfeln Rindfleisch kcal 359	2,3 a,i 2,3
Vegetarische Kost 6,90 € kcal	Gnocchi mit Bohnen, Romanesco Paprika in Tomatensoße kcal 429	a1,i a1	3 Eierkuchen mit warmem Apfelmus <u>dazu:</u> Obst kcal 492	a,c g a1	2 Gekochte Eier mit Spinat mit Salzkartoffeln kcal 320	g 1,2 a1,g 2	Kichererbsen-Curry mit Reis kcal 462	g 6 j 2a i	Germknödel mit Pflaumenmus- füllung Vanillesoße <u>dazu:</u> Mohnzucker kcal 483	a1,c h g	* Kühlkost			
Extra Kost 8,80 € kcal	Paella "Valencia Art" mit Hähnchenfleisch Fisch, Paprika, Erbsen kcal 582	i 2,3	Grillteller (Boulette, Bratwurst Steak) Letschosoße Salzkartoffeln kcal 563	a1,c i,j a1,2,3 1,2	Indisches Geflügelfleisch in Joghurt-Mandelsauce Duftreis kcal 712	2,3 f,g ij a1 1,2	Wildgulasch mit Rosenkohl Kartoffelklöße kcal 765	a1,c f,g ij 10 1,2	Lachsfilet Rahmsauce mit Blattspinat Salzkartoffeln kcal 865	a1,c f,g ij 10 1,2	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  VOLKSSOLIDARITÄT Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch Speiseplan 17.01. - 23.01.2022 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 Mini Frikadellen Schwarzwurzeln Thymiansoße und Salzkartoffeln kcal 251	a1,g j,i a1	Hähnchen Nuggets mit Mischgemüse Kartoffelbrei kcal 231	a,c 1,2	1 Fleischkloß in Kapernsoße Erbsengemüse Kartoffelpüree kcal 292	a1,c a1 g	Vanillegrießbrei mit warmem Kirschrageout kcal 337	a,g i 2,3	Gebackener Leberkäse süße Senfsoße Salzkartoffeln Schmorkohl kcal 389	2,3 a1,i,j 1,2				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

Speiseplan 17.01. - 23.01.2022

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
Abend- brot Kalt 7,00 €	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
Dessert 1,60 €	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
Fitness Linie 7,00 €	Montag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika 1/2 gek. Ei, Mozzarella Dressing, Brot, Butter	2 g,1	Dienstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreifen) Dressing, Brot, Butter	2 g	Mittwoch Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Thunfisch) Dressing, Brot, Butter	2 g,d	Donnerstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Schinken, Käsestreifen Dressing, Brot, Butter	8 g,1	Freitag Salatteller (Tomate, Gurke, Eis- bergsalat, Paprika, Feta, Olive, Hackfroll.) Dressing, Brot, Butter	2,i,j g,1
Änderungen vorbehalten										

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



VLKSSOLIDARITÄT
Landesverband Berlin e.V.
Fahrbarer Mittagstisch

**Speiseplan
17.01. - 23.01.2022**

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