


Speiseplan 24.01. - 30.01.22

Name:

KW 4	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
Vollkost 7,10 € kcal	Gepökelter Schweinebauch Majoranbrühe Sauerkraut Salzkartoffeln kcal 678	i,h 2,3 4 a1,8	4 Hähnchen Nuggets Paprikasoße mit Mischgemüse Kartoffelbrei kcal 531	a,c a1 1,2 2	Paprikaschote gefüllt mit Schweinehackfleisch Rote Currysoße Salzkartoffeln kcal 525	a,i 3,i	Deftiger Schmorkohl mit Hackfleisch Salzkartoffeln kcal 624	a,f g,i 2,3	2 Fischfrikadellen Dill-Gemüesoße Kartoffelpüree kcal 516	d g,i 2,3 1,2	Eisbeinflfleisch mit Majoranbrühe Sauerkraut und Kartoffeln kcal 596	i,a 3,2 8 2,0	Hackbraten mit Bratensoße Blumenkohl und Kartoffeln kcal 612	g,i h 1,2 3,4
Leichte Kost 7,20 € kcal	Hähnchenroulade mit Rahmsoße Buttererbsen und Kartoffeln kcal 535	a,c i,j g,h 1 3	2 Leberklöße mit Zwiebelsoße Sauerkraut Kartoffelpüree kcal 514	a,d,i a1 g,i 2,3	Putenrollbraten in Rahmsoße mit Möhrengemüse und Kartoffeln kcal 570	a,g i 2,3 4	Buntes Eierragout mit Fingermöhren und Salzkartoffeln kcal 691	a,c g,i 2,3 4,8	Rindergulasch "Stroganoff" mit Salzkartoffeln kcal 571	a1,g h,8 2,1 2,0	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße Apfelmus <u>dazu:</u> Obst kcal 496	a1,c,g g 3	2 Kapernklopse süß-saure Soße mit Kartoffelpüree Möhrengemüse kcal 566	a1,c a1,g g
Eintopf 6,95 € kcal	Erbseintopf mit 1 Wiener Würstchen und Suppengemüse kcal 354	h,i 2,3 4 8	Champignon-Cremesuppe mit Kartoffelwürfel <u>dazu:</u> Pudding kcal 456	h,i 2,3 4 8	Süßkartoffel Erdnusseintopf-Linsentopf mit Knoblauch kcal 454	h,i 2,3 4 8	Hühnersuppentopf mit Suppengrün und Reis kcal 380	i,a1 1,2 4	Grüne Bohneneintopf mit Kasselerwürfeln und Suppengrün kcal 282	a,g a,g i,h j	Möhreintopf mit Suppengrün und Rindfleischwürfeln kcal 384	a,g i 2,3 12	Blumenkohl-Rosenkohltopf mit Kartoffelwürfeln und Suppenklößchen kcal 317	a,g i,h 2,3 4
Vegetarische Kost 6,90 € kcal	Nudeln mit Zucchini, Tomaten, Zuckerschoten, Oliven Frühlingszwiebeln <u>dazu:</u> Gebäck kcal 245	a,c a1,c	3 Quarkkeulchen und Soße mit Vanillegeschmack <u>dazu:</u> Zucker und Zimt kcal 492	a,c g,l 2,3 5,8 10	Kräuterquark mit Salzkartoffeln <u>dazu:</u> Butter kcal 320	g a g 2,3 4 10	Farfalle mit Gemüsestreifen in leichter Käse-Sahnesoße <u>dazu:</u> Reibekäse kcal 428	a,g i 1,2 4	Vegetarische Bratwurst aus Tofu Tomatensoße Rahmporree Kartoffelpüree kcal 369	g a a1 g	* Kühlkost			
Extra Kost 8,80 € kcal	Bratenplatte vom Schwein u. Rind Bratensoße Rosenkohl mit Salzkartoffeln kcal 446	a,i j 2,3 8,4 10	Indisches Hühnchen "Balti Butter Chicken Art" mit Reis kcal 538	a,c f,g i,j 3,4 2	Schweinerücken gefüllt mit Hackfleisch mit Bratensoße Erbsengemüse Salzkartoffeln kcal 525	a,c i 1,4 4,5 10	Marokkanische Hähnchenbrust mit Honig, Backpflaumer Bulgur kcal 546	i,j 2,4 10	Fleischspieß mit Letschosoße Bratkartoffeln kcal 578	a,c g 2,3	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  VOLKSSOLIDARITÄT Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch Speiseplan 24.01. - 30.01.22 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	Kleine Scheibe Kasselerbraten und Kartoffeln Bohnen-Mais-Gemüse kcal 284	a,d g,i 2,3 10 j,8	Kleine Scheibe Hähnchenbrust mit Mischgemüse Kartoffelbrei kcal 297	a,c f,g i,j 2,3	Vanillegrießbrei mit warmem Kirschrageout kcal 337	i,j,g 2,8 8	2 Mini-Bouletten mit Bratensoße Kaisergemüse und Kartoffelpüree kcal 291	a,f g 1,4 10	Kleine Scheibe Römerbraten Paprikasoße grüne Bohnen Kartoffelpüree kcal 284	a,h 2,3 4 10 g				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

Speiseplan 24.01. - 30.01.22

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
Abendbrot kalt 7,00 € 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
Dessert 1,60 € 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
Fitness Linie 7,00 € kcal	Montag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, 1/2 gek. Ei, Mozzarella) Dressing, Brot, Butter	2 g,1	Dienstag Salatteller (Tomate, Gurke, Eisbergsalat, Paprika, Hähnchenbruststreifen) 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 g,1	Freitag 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

24.01. - 30.01.22

Alfred-Jung-Straße 17, 10367 Berlin

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

E-Mail: 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