

# Speiseplan 02.09. - 08.09.2019

Name:

KW 36	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag *		Sonntag *	
<b>Vollkost</b> <b>5,80 €</b> kcal	<b>Schweinebraten</b> mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 478	i,h 2,3 4	<b>Hackbraten</b> mit Rahmsauce buntem Gemüse und Kartoffeln 519	a,c i,j 2,3 4,0 10	<b>Gebackener Leberkäse</b> Senfsoße mit Erbsen und Kartoffeln 482	g,i h 1,2,3 3,4	<b>Schweineschnitzel</b> Bratensoße mit Erbsen und Kartoffeln 482	g,i h 1,2 3,4 13	<b>Geflügelbratwurst</b> Blumenkohl und Kartoffeln 466	g,i h 1,2 3,4 13	<b>Kasseler- kammbraten</b> mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 373	i,a 3,2 8	<b>Hähnchen Cordon Bleu</b> mit Bratensoße Möhrengemüse Salzkartoffeln 548	a,g 1,2 4 10
<b>Leichte Vollkost</b> <b>5,85 €</b> kcal	<b>Gedünstetes Fischfilet</b> Spreewälder Soße mit Salzkartoffeln Möhrengemüse 514	a,d g,i 2,3 10	<b>Gedünstete Hähnchenbrust</b> in Rahmsauce mit Brokkoli und Kartoffelpüree 398	a,g 2,3 13	<b>Buntes Eierragout</b> mit Fingermöhren und Salzkartoffeln 691	a,c g,i 2,3 4,8	<b>Schweine- frikassee</b> mit buntem Gemüse Reis <u>dazu:</u> Pudding 571	a,g h 2 10,0	<b>Putenrollbraten</b> in Rahmsauce mit Möhrengemüse Salzkartoffeln 370	a,g i 2,3 4	<b>4 Mini Frikadellen</b> in Champignon- rahmsauce Kartoffelpüree Kohlrabigemüse 689	g,a c,i j 3,4 13	<b>Gekochtes Rind</b> Paprikasahnesauce Schwarzwurzeln und Kartoffeln 542	a,g i,h 2,3 13
<b>Eintopf</b> <b>5,75 €</b> kcal	<b>Grießbrei</b> mit Kirschsauce 456	g a	<b>Graupeneintopf</b> Suppengemüse und Rindfleisch <u>dazu:</u> Wackelpudding 481	a i 2,3 8	<b>Erseneintopf</b> mit 1 Wiener und Suppengemüse 354	h,i 2,3 4 8	<b>Hühnersuppentopf</b> mit Suppengrün und Reis 280	i 1,2 4	<b>Möhreneintopf</b> mit Suppengrün Rindfleischwürfeln 284	a,g i 2,3 12	<b>Grüne Bohneneintopf</b> mit Kasselerwürfeln und Suppengrün 282	a,g a,g i,h j	<b>Spargel- Möhrensuppe</b> mit Kartoffelwürfeln Suppenklößchen 317	a,g i,h 2,3 4
<b>Vege- tarische Kost</b> <b>5,70 €</b> kcal	<b>Farfalle</b> Schmetterlingsnudeln mit Spinat-Käsesauce <u>dazu:</u> Bunter Salat 369	a g i	<b>3 Quarkkeulchen</b> und Vanillinsauce <u>dazu:</u> Zucker und Zimt 492	a,c g,l 2,3 5,8 10	<b>1/2 Zucchini</b> mit Gemüsefüllung mit Tomatensauce Reis 336	a,c g,i j 2,3 4 10	<b>Blumenkohl- käsemedaillons</b> mit Kräutersauce und Kartoffelpüree 467	a,c f,g i,j 3,4	<b>Gabelspaghetti</b> Tomaten- Gemüsesauce <u>dazu:</u> Reibekäse 728	a,g i 1,2 4	* Kühlkost			
<b>Extra Kost</b> <b>7,20 €</b> kcal	<b>Holsteiner Grünkohlteiler</b> (Schwein Kasseler, Speck) Salzkartoffeln 446	a,i j 2,3 8,4 10	<b>Schlemmerfilet Fisch mit Kräutern</b> Soße Salzkartoffeln Möhrengemüse 538	a,c f,g i,j 3,4 2	<b>Geschmortes Rinderstück</b> in Rotweinsauce mit Apfelrotkohl Spätzle 525	a,c i 1,4 4,5 10	<b>Eisbeinflisch</b> mit Sauerkraut Salzkartoffeln 546	i,j 2,4 10	<b>Schweinesteak</b> mit Spargelragout Salzkartoffeln 378	a,c g 2,3 13	Unser Partner, die WEIDEMANN Catering GmbH, ist zertifiziert nach:  <b>VOLKSSOLIDARITÄT</b> Landesverband Berlin e.V. Fahrbarer Mittagstisch <b>Speiseplan</b> <b>02.09. - 08.09.2019</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>5,20 €</b> kcal	<b>2 Eierkuchen</b> mit warmem Apfelmus 284	a,d g,i 2,3 10	<b>Schmorgurken</b> mit Kasseler- würfel Salzkartoffeln 240	a,c 13,g	<b>Schweinebraten</b> mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 214	i,h 2,3 4 10	<b>2 Mini-Bouletten</b> Bratensoße Kaisergemüse Kartoffelpüree 291	a,f g 1,4 10	<b>Schweinewürfel</b> mit Möhrengemüse Kartoffelpüree 263	a,g i 1,2 4				

bitte wenden

Änderungen vorbehalten

# Speiseplan 02.09. - 08.09.2019

Mo-Fr	1		2		3		4		5	
<b>Abend- brot Kalt 5,85 €</b>	Schweinebraten Bierwurst Salami Gouda Brot, Butter 415 kcal	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kartoffelsalat mit Majonnaise 4 Partybouletten Gewürzgurke Senf 382 kcal	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Leberwurst Bauernschinken Schmelzkäse Paprikalyoner Brot, Butter 450 kcal	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Griechischer Bauernsalat 2 Hackfleischröllchen Senf, Brot 370 kcal	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a	Kochschinken Geflügeljagdwurst Lachsschinken Emmentaler Brot, Butter 430 kcal	13,a 1, 2 3, 4 i, j, h a
<b>Dessert 1,50 €</b>	Heidelbeerjoghurt 104 kcal	9,1,g 13,a	Kirschquark Dessert 120 kcal	10 g	Erdbeer-Sahne- Pudding 117 kcal	9,1,g 13,a	Grießpudding mit Erdbeersoße 122 kcal	9,1,g 13,a	Mangojoghurt 103 kcal	9,1,g 13,a
<b>Spezial Menü 8,50 €</b>	<b>Montag</b>		<b>Dienstag</b>		<b>Mittwoch</b>		<b>Donnerstag</b>		<b>Freitag</b>	
kcal										

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



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

**Speiseplan**

**02.09. - 08.09.2019**

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, Treptow-Köpenick und Weißensee. 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, 2/17/18/19 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 Phosphat, 9 Süßungsmittel, 10 Zucker und Süßungsmittel, 11/28 Phenylalaninquelle (Aspartam), 12 bei übermäßigem Verzehr abführend, 13 Milcheiweiß, 20 Chinin, 21/31/37 Coffein, 26 bestrahlt, 27 unter Schutzatmosphäre verpackt, 29/30 Süßholz, 32 zugesetzte Pflanzensterine, 33 zugesetzte Pflanzenstanole, 34 kann Aktivität u. Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen, 35 aus Fleischstücken zusammengefügt, 36 aus Fischstückchen zusammengefügt, 38 Nanopartikel

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 Kaschunüsse, h5 Pekannüsse, h6 Paranüsse, h7 Pistazien, h8 Makadamianüsse, h9 Queenslandnüsse, i Sellerie, j Senf, k Sesamsamen, l Schwefeldioxid und Sulfid, m Lupine, n Weichtiere