



Speisenkarte

Mahlzeitendienst der Volkssolidarität

Telefon: 0 34 21 / 77 62 207

12.01.26 - 18.01.26

BESTELLSCHEIN

Name, Vorname: _____

straße, Nummer: _____

Telefonnummer: _____

03. KW	Menü A (Vollkost)		Menü B (leichte Vollkost)		03. KW 12.01.26 - 18.01.26	Menü A	Ihre Wahl	Menü B
Montag 12. Jan	Putengeschnetzeltes Zürcher Art Kartoffelpüree Naturjoghurt mit Mandarinen 344 kcal/1451 kJ/6,6 F/2,6 ges.FS/25 KH/12,2 Zu/33,5 Ew/3,1 S	a/a1 g g	Graupeneintopf mit Schweinefleisch Mischbrot Naturjoghurt mit Mandarinen 334 kcal/1408 kJ/5,7 F/2 ges.FS/44,9 KH/13,1 Zu/12,7 Ew/1,1 S	a/a3 a/a1/a2 g	Montag 12. Jan.			
Dienstag 13. Jan	Wirsingkrautpfanne mit Schweinehackfleisch und Kartoffelwürfel Erdbeerkompott 412 kcal/1726 kJ/19,8 F/8,4 ges.FS/28,1 KH/10,8 Zu/22 Ew/0,1 S		Gabelspaghetti Käse-Sahne-Soße Erdbeerkompott 378 kcal/1591 kJ/7,5 F/2,8 ges.FS/59,4 KH/9,2 Zu/10,9 Ew/5 S	a/a1 1/3/a/a1/g	Dienstag 13. Jan.			
Mittwoch 14. Jan	Grüne-Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch Mischbrot Pfirsichquark 357 kcal/1497 kJ/7,9 F/4,4 ges.FS/31,5 KH/19,5 Zu/24 Ew/1,5 S	a/a1 a/a1/a2 1/g	Gedünstete Hähnchenoberkeule Geflügelsoße, Chinakohlgemüse Salzkartoffeln Pfirsichquark 428 kcal/1789 kJ/13,7 F/6,1 ges. FS/33,5 KH/17,8 Zu/25,9 Ew/3,1 S	1/3/a/a1/g/l 1/g	Mittwoch 14. Jan.			
Donnerstag 15. Jan	Kartoffelpuffer Zucker Apfelmus 314 kcal/1327 kJ/3,7 F/0,6 ges.FS/44,9 KH/28,3 Zu/5,4 Ew/1,7 S	3	Curry-Kokos-Hähnchen-Suppe mit Juliennegemüse (Karotte, Porree, Sellerie) Apfelmus 261 kcal/1096 kJ/5,8 F/1,7 ges.FS/18,2 KH/17,3 Zu/15,4 Ew/1,1 S	a/a1/g/i 3	Donnerstag 15. Jan.			
Freitag 16. Jan	Bauernroulade, Schwarzwurzelgemüse Salzkartoffeln Birnenkompott 446 kcal/1864 kJ/18,6 F/6,9 ges.FS/45,9 KH/8,8 Zu/15,5 Ew/4,5 S	a/a1/c	Seelachs-Tomaten-Pfanne Dillkartoffeln Birnenkompott 320 kcal/1346 kJ/4,5 F/2 ges.FS/34,6 KH/7 Zu/28,3 Ew/2 S	a/a1/d	Freitag 16. Jan.			
Samstag 17. Jan	Sahnequark Salzkartoffeln Butter, Kalbsleberwurst Gurkensalat 335 kcal/1408 kJ/17,6 F/6,9 ges.FS/20,2 KH/7,8 Zu/20,5 Ew/3,8 S	g g g/2/3	Kartoffel-Paprika-Hackfleischsuppe mit Pilzen Mischbrot Gurkensalat 296 kcal/1246 kJ/11 F/4,2 ges.FS/32 KH/4,6 Zu/13,3 Ew/2,6 S	a/a1/a2	Samstag 17. Jan.			
Sonntag 18. Jan	Schweinegulasch mit Zwiebeln Rotkohl Kartoffelpüree Kokos-Ananas-Quark 454 kcal/1911 kJ/17,7 F/7,3 ges.FS/32,9 KH/20,3 Zu/27,8 Ew/5,3 S	a/a1/j 11 g g	Geflügelbratwurst Rotkohl Kartoffelpüree Kokos-Ananas-Quark 449 kcal/1877 kJ/21,8 F/6,2 ges.FS/24,7 KH/19Zu/25,8 Ew/6,1 S	11 g ge	Sonntag 18. Jan.			

Kuchen laut Angebot am Wochenende 1,60 € / Stück!

Apfelkuchen mit Streusel

Diese Woche im Angebot:

Ihre Volkssolidarität wünscht guten Appetit!

Anderungen in der Speisenkarte bleiben bei Vorliegen dringender betrieblicher Gründe ausdrücklich vorbehalten. Kurzfristige Rezepturänderungen und Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Sie haben die Möglichkeit sich in der Ausgabeküche über die Zusatzstoffe und Allergene der mit * gekennzeichneten Backwaren und der nicht ausgewiesenen Komponenten für Frühstück, Vesper und Abendbrot zu informieren. Die Legende der Zusatzstoffe und Allergene (z.B. 1, 2, a, b, ..) befindet sich auf der Rückseite.

Bitte tragen Sie Ihre Wunsch-Menüs ein und geben Sie den ausgefüllten und ausgeschnittenen Bestellschein Ihrem Servicefahrer mit.