

NAME & TEL.: _____

Volkssolidarität Kreisverband Südwestmecklenburg e.V.
Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“
Friedrich-Engels-Str. 38, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 / 488 53 105



Essensplan August (Mo – Fr) von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Essen I & II, inklusive Dessert, gekocht von Apetito

Mitglieder der Volkssolidarität e.V. sparen gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises 5 % auf das Mittagsgeschicht

Montag, 02.08.	4,70 € I	Bio Mini-Ravioli mit Gemüsefüllung & Tomatensoße ^{1,3,7}
	6,60 € II	Rinderschmorbraten in herzhafter Bratensoße, Buttergemüse und Salzkartoffeln ^{1,9,10}

Dienstag, 03.08.	5,40 € I	Fischpfanne „Neptun“ mit Alaska Seelachs und Salzkartoffeln ^{1,4,7,9}
	6,50 € II	Rote Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Soße und Salzkartoffeln ^{1,3,7,9,5}

Mittwoch, 04.08.	4,50 € I	Linseneintopf mit Farmersalat ⁹
	6,50 € II	Schweinebraten „bayrische Art“ in Soße, Möhren und Kartoffelklöße ^{1,3,9}

Donnerstag, 05.08.	5,90 € I	Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln & Rote Bete ^{1,3,7,9}
	6,50 € II	Hähnchenrahmgulasch mit Brokkoli und Kartoffeln ^{7,9,10}

Freitag 06.08.	5,70 € I	Alaska Seelachs in Zitronen-Kräutersoße, Kartoffeln und Rohkost ^{1,3,7,9}
	5,10 € II	Festtags-Suppentopf mit Hühnerfleisch, dazu Baguette ^{1,3,7}

Gern bieten wir Ihnen in dieser Woche (auch gern für das Wochenende):

Schwäbische Käsespätzle mit einer herzhaften
Emmentaler-Zwiebelsoße ^{1,3}

für **6,20 €**

Schweinesteak in Rahmsoße, Brokkoli und Frühlingspüree ^{1,3,7,8}
für **6,50 €**

Montag, 09.08.	5,50 € I	Alaska Seelachs Nuggets mit Stampfkartoffeln und Weißkrautsalat ⁷
	6,50 € II	Sauerrahmgulasch vom Schwein mit Erbsen und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Dienstag, 10.08.	4,50 € I	Eierpfannkuchen mit Apfelmus ^{1,3,7,}
	6,70 € II	Rahmschnitzel (natur) vom Schwein in köstlicher Rahmsoße, Rosenkohl und Salzkartoffeln ^{1,3,7,9,}

Mittwoch, 11.08.	5,90 € I	Bio-Hühnerfrikassee mit Möhren, Naturreis und Gurkensalat ^{1,7,9}
	6,20 € II	Tagliatelle „Spinaci“ mit Lachs ^{1,3,7,9} (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)

Donnerstag, 12.08.	5,40 € I	Senfei mit Salzkartoffeln und Möhrensalat ^{1,3,,7,10}
	6,80 € II	Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“ in feiner Rahmsoße, Kaisergemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Freitag, 13.08.	4,90 € I	Grüne Bohnen Eintopf mit Rindfleisch ⁹
	6,60 € II	Rindfleisch in Meerrettichsoße, dazu Erbsen und Salzkartoffeln ^{4,9}

Gern bieten wir Ihnen in dieser Woche (auch gern für das Wochenende):

Grillgemüse-Pfanne mit getrockneten Tomaten, Paprika, Auberginen,
Kleinen Kartoffeln mit Schale und mildem Weichkäse ^{7,9,10}
für **6,95 €**

Vollmilch-Grießbrei mit Pflaumenkompott ^{1,7} für **5,50 €**

Montag, 16.08.	5,50 € I	Rahmspinat mit Rührei und Salzkartoffeln ^{3,7}
	5,70 € II	Geflügelfrikadelle mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,}

Dienstag, 17.08.	5,50 € I	vegetarische Reismudel-Gemüse-Pfanne ¹
	6,50 € II	paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Buttergemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Mittwoch, 18.08.	5,50 € I	Kabeljau in Dillsoße mit Vollkornreis & Möhrensalat ^{3,7,9}
	6,30 € II	Putengeschnetzeltes in Rahmsoße, Erbsen & Kartoffeln ^{1,7,9}

Donnerstag, 19.08.	5,50 € I	panierte Gemüse-Nuggets mit Brokkoli, heller Rahm-Soße und Stampfkartoffeln ^{1,3,7,9,11}
	6,90 € II	Rinderroulade „Hausfrauen Art“ in herzhafter Soße, Apfelrotkohl und Salzkartoffeln ^{1,9,10}

Freitag, 20.08.	5,50 € I	Hähnchenrahmgulasch mit Erbsen und Vollkorn Vollkornnudeln ^{7,9,10}
	6,30 € II	Cannelloni mit Rindfleischfüllung in einer leckeren Tomaten-Sahne-Soße ^{1,3,7,9}

Gern bieten wir Ihnen in dieser Woche (auch gern für das Wochenende):

Putenschnitzel paniert mit Erbsen naturell und Kartoffel-Möhren-Püree ^{1,3,7}
für 6,20 €

Putenmedaillons in Butter-Kräuter-Soße, Pariser Karotten und Salzkartoffeln
für 6,10 €

Montag, 23.08.	4,50 € I	Nudeln mit Tomatensoße ^{1,7}
	6,60 € II	Kasselercarbonade in Bratensoße mit Sauerkraut und Salzkartoffeln ⁹

Dienstag, 24.08.	4,50 € I	Gemüse Eintopf mit Vollkornnudeln ^{1,9}
	6,50 € II	Schwäbischer Sauerbraten in Soße, Grüne Bohnen und Kartoffelklößchen ^{1,3,7,9}

Mittwoch, 25.08.	6,30 € I	Rindergulasch mit Salzkartoffeln, dazu Möhren-Apfelsalat ^{9,10}
	6,40 € II	Pouardenfilets „Toscana“ in fruchtiger Tomaten-Sahne-Soße, Erbsen und Salzkartoffeln ^{1,7}

Donnerstag, 26.08.	5,40 € I	Fischstäbchen, Buttererbsen & Stampfkartoffeln ^{1,7}
	6,50 € II	Hähnchenbrustfilet „natur“ mit herzhafter Bratensoße, Buttergemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Freitag, 27.08.	4,50 € I	Milchreis mit Apfelmus ⁷
	6,80 € II	Alaska-Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße, Möhren, Petersilienkartoffeln und Rohkostsalat ^{3,9}

Gern bieten wir Ihnen in dieser Woche (auch gern für das Wochenende):

**Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Frühlingspüree
für 7,00 €**

**Geflügelfrikadelle mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln^{1,3,7,9}
für 6,20 €**

Montag, 30.08. 6,30 € I Hähnchenbrust mit Bratensoße, Möhren und Petersilienkartoffeln^{1,7,,9}

6,00 € II Gemüsefrikadelle „Hausfrauen Art“ mit Möhren in Sahnesoße und Stampfkartoffeln^{1,3,7}

Dienstag, 31.08. 4,50 € I Spätzle mit Käsesoße und Rohkostsalat^{1,3,7,9}

6,40 € II Schweinegulasch „Hausfrauen Art“, Brokkoli und Salzkartoffeln⁹

Sie hätten gern Essen für das Wochenende ? Suchen Sie sich etwas von unserer Sortimentsliste vor Ort aus.

Sie dürfen es tiefgefroren mitnehmen und im Ofen erhitzen.

Sprechen Sie uns gern an.

Wir wünschen einen guten Appetit.

Gern bringen Sie Ihr eigenes Verpackungsmaterial mit, wenn Sie Ihr bestelltes Essen mitnehmen möchten.

Andernfalls berechnen wir 0,50 € Verpackungsgebühr.

Essensbestellungen zum nachfolgenden Tag nehmen wir bis 13:30 Uhr an. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Essen zum jeweiligen Tage bis 7:15 Uhr unter 0172/7931517 abzubestellen.

Andernfalls müssen wir bei Nichterscheinen Ihr Essen in Rechnung stellen.

Kennzeichnungspflichtige Allergene :

1 = Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse
2 = Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
3 = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
4 = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
5 = Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
6 = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
7 = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse

8 = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
9 = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
10 = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
11 = Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
12 = Schwefeldioxid und Sulfit
13 = Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
14 = Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe :

1 = mit Farbstoff
2 = mit Konservierungsstoff
3 = mit Antioxidationsmittel

4 = mit Geschmacksverstärker
5 = geschwefelt

7 = gewachst
8 = mit Süßstoff
9 = mit Phosphat

10 = mit Nitritpökelsalz
10a = mit Sahne