

13.07. – 19.07.

NAME & TEL.: \_\_\_\_\_

Volkssolidarität Kreisverband Schwerin-Westmecklenburg e.V.

Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“

Friedrich-Engels-Str. 38, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 / 760 515 20



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

### Essen I & II inklusive Dessert

Montag, 13.07.  **8,00 € I** Vollkornnudeln mit Béchamelsoße und Salat <sup>M,G</sup>

**7,20 € II** Schmorkohl mit Hack und Petersilienkartoffeln <sup>M</sup>

Dienstag, 14.07. **8,00 € I** Bifteki (griechische Hackfleischfrikadellen mit Schafskäse gefüllt) mit Paprikasoße und Kartoffeln <sup>M,S,Sn,G</sup>

**7,20 € II** Fischfrikadelle mit Zitronen-Kräutersoße und Salzkartoffeln <sup>M,Fi</sup> 

Mittwoch, 15.07. **8,00 € I** Putenhackbraten mit Erbsen, Soße & Salzkartoffeln <sup>M,S,Sn</sup>

**7,20 € II** Kichererbsen in würziger Kokosmilch-Tomatensoße und Kartoffelrösti <sup>Sn</sup> <sup>M,G,S</sup>

Donnerstag, 16.07. **7,20 € I** Brathering mit Bratkartoffeln (mit Speck) und Remoulade <sup>M,Fi</sup> 

**8,00 € II** Hähnchen „Teriyaki“ mit Asia Gemüse & Kartoffeln <sup>M,G,S</sup>

Freitag, 17.07. **5,90 € I** Grießbrei mit Früchtekompott <sup>M</sup> 

**7,60 € II** Jagdwurstscheibe mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln

### Gern bieten wir Ihnen auch Assiettenessen (tiefgekühlt)

 **Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, cremige Buttersoße <sup>M,S,G</sup>**

**7,30 €**

**Filetstücke vom Kabeljau in Tomatensoße, Wildreis-Gemüse <sup>M,Fi</sup>**  
**8,70 €**

---

**Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel-Garnitur <sup>M,S</sup>**  
**7,40 €**

---



**Bunte Gemüseplatte (gr. Bohnen/Fingermöhren/Blumenkohl)  
und Stampfkartoffeln <sup>M,S</sup>**  
**6,50 €**

---

**feine Bratwurst vom Schwein in dunkler Soße, Kohlrabi-Möhrengemüse und  
Stampfkartoffeln <sup>S,G,M,Ei</sup>**  
**7,50 €**

---

**Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis <sup>S,M,Sn,G</sup>**  
**7,20 €**

**Essensbestellungen zum nachfolgenden Tag nehmen wir bis 16:30 Uhr an.**  
**Sie haben die Möglichkeit, Ihr Essen zum jeweiligen Tage bis 7:15 Uhr unter**  
**0172/7931517 abzubestellen. Gern auch per Whatsapp.**

**Andernfalls müssen wir bei Nichterscheinen Ihr Essen in Rechnung stellen.**

**Kennzeichnungspflichtige Allergene :**

G = enthält glutenhaltiges Getreide (Weizen, Gerste, Roggen)  
K = enthält Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse  
Ei = enthält Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse  
Fi = enthält Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse  
E = enthält Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse  
Sb = enthält Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse  
M = enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse

Sa = enthält Schalenfrüchte (Nüsse)  
S = enthält Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse  
Sn = enthält Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse  
Se = enthält Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse  
Su = enthält Schwefeldioxid und Sulphite  
L = enthält Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse  
W = enthält Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe :**

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

4 = mit Geschmacksverstärker  
5 = geschwefelt  
6 = geschwärzt

7 = mit Phosphat  
8 = mit Milcheiweiß  
9 = koffeinhaltig

10 = chininhaltig  
11 = mit Süßungsmitteln  
12 = gewachst