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

**Volkssolidarität Kreisverband Südwestmecklenburg e.V.**

### **Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“**

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

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

**Essen I & II inklusive Dessert**

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

**Mittwoch, 5,90 € I Rindergulasch mit Salzkartoffeln und Apfel-Möhren-**

**01.06. Salat 1,7,9,10**

**Dessert: 6,20 € II Leberkäse vom Rind & Schwein in deftiger Braten-Senf-**

**Nektarinen Soße, Rotkohl und Kartoffelklößchen 1,3,7,9**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Donnerstag , 5,50 € I Fischstäbchen mit Buttererbsen und Stampfkartoffeln1,4,**

**02.06.**

**Dessert: 6,50 € II Kartoffel-Gulaschtopf mit Rindfleisch 1,3,10**

**Banane**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Freitag, 4,50 € I Milchreis mit Apfelmus7**

**03.06.**

**Dessert: 6,60 € II 2 Hähnchenoberkeulen in Rotweinsoße, dazu Erbsen und**

**Birne Salzkartoffeln 4,9**

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

**Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen & Möhren und Kartoffelwürfel für 6,00 € Art. 4553**

**-------------------------------------------------------**

**Gefüllte Gemüse-Ravioli in einer Limetten-Rahmsoße**

**für 6,20 € Art. 4571**

**Pfingstmontag, heute leider geschlossen**

**06.06.**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Dienstag, 4,50 € I Kartoffelsuppe mit Weizenbrot 1,9**

**07.06. 6,50 € II Rheinischer Sauerbraten in Soße, Rosenkohl und**

**Dessert: Salzkartoffeln 1,7,9**

**Schokopudding mit Vanillesoße**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Mittwoch, 5,50 € I Falafelbällchen (aus Kichererbsen) mit Vollkornreis,**

**08.06. Sauerrahm-Soße, Rohkostsalat 1,3,7,9**

**Dessert: 6,95 € II Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“ mit**

**Melone Fingermöhren und Petersilienkartoffeln 1,7,9**

**Donnerstag , 5,50 € I Alaska-Seelachs in einer Vollkornpanade mit**

**09.06.Marktgemüse und Kartoffelpüree 1,4**

**Dessert: 5,70 € II Pilzragout (vegetarisch) nach „Jäger Art“ mit grünen**

**Nektarinen Bohnen und Salzkartoffeln 1,7,9**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Freitag, 4,50 € I Hefeklöße mit Fruchtsuppe 1,7**

**10.06.**

**Dessert: 6,50 € II Kräuter-Krustenbraten mit Bratensoße, Wirsinggemüse**

**Apfel und Salzkartoffeln 1,7,9**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

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

**Buntes Spargelgemüseragout in feiner Soße und Salzkartoffeln**

**für 6,20 € Art. 4599**

**-------------------------------------------------------**

**Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung,**

**dazu Erbsen & kleine Kartoffeln mit Schale für 6,20 € Art. 4543**

**Montag, 5,50 € I Hähnchenbrustfilet mit Bratensoße, Möhren und**

**13.06. Petersilienkartoffeln 1,3**

**Dessert: 6,70 € II Pasta Tagliatelle „Spinaci“ mit Lachs**

**Aprikosenquark**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Dienstag, 4,50 € I Steckrübeneintopf mit Brot**

**14.06.**

**Dessert: 6,60 € II Kasselercarbonade in Bratensoße mit Sauerkraut**

**Quarkspeise und Salzkartoffeln 9,10**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Mittwoch, 6,20 € I Alaska-Seelachsfilet in Zitronen-Kräutersoße mit**

**15.06. Marktgemüse mit Salzkartoffeln und Apfel-Möhren-Salat**

**Dessert:**

**Apfel 6,50 € II Rote Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein**

**in Soße und Salzkartoffeln 1,3,10**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Donnerstag , 5,50 € I Geflügelbratwurst mit Mischgemüse & Kartoffelpüree1,7,9,11 16.06.**

**Dessert: 6,70 € II Gänseragout in vollmundiger Backobst-Soße (Aprikosen &**

**Kompott Äpfel), Rosenkohl und Salzkartoffeln 1,9,10**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Freitag, 4,50 € I Vegetarische Bolognese mit Vollkornnudeln & Streukäse1**

**17.06.**

**Dessert: 6,50 € II Rinderschmorbraten in Soße, grüne Bohnen und**

**Melone Kartoffelklößchen 1,3,7,9**

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

**Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und**

**Stampfkartoffeln für 5,50 € 4574**

**-------------------------------------------------------**

**Klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße mit Gemüseeinlage & Gemüsereis**

**für 5,60 € 4797**

**Montag, 6,10 € I Tortellini mit Tomaten-Mozzarella-Soße 1,3,7**

**20.06.**

**Dessert: 6,40 € II knuspriges Röstzwiebel-Schnitzel vom**

**Joghurt Schwein mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln 1,3,6,7,9**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Dienstag, 5,40 € I Fischpfanne Neptun mit Petersilienkartoffeln und**

**21.06. Gewürzgurken1,9**

**Dessert: 6,40 € II Poulardenfilets „Toscana“ in fruchtiger Tomaten-Sahne-**

**Banane Soße, Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln 1,7**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Mittwoch, 5,10 € I vegetarischer Linseneintopf mit Vollkornbrot1,9**

**22.06.**

**Dessert: 6,70 € II Feines weißes Spargelgemüse in Buttersoße,**

**Kompott Hähnchenbrustfilet „natur“ und Salzkartoffeln 1,7,9**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Donnerstag , 5,90 € I Hühnerfrikassee mit Vollkornreis und Rote Bete**

**23.06.**

**Dessert: 6,10 € II Rinderleber mit Apfel-Zwiebelsoße, Kohlrabi- Karotten-**

**Kiwi Gemüse und Salzkartoffeln 1,9**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Freitag, 4,50 € I Kartoffelpuffer mit Apfelmus**

**24.06.**

**Dessert: 6,50 € II paniertes Putenschnitzel mit Bratensoße, Buttergemüse**

**Ananas und Salzkartoffeln 1,7,9**

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

**Trivelli Nudeln in einer Joghurt Soße, mit Romanesco und Erbsen**

**für 5,90 €**

**-------------------------------------------------------**

**Zwetschgenknödel mit Vanillesoße und fruchtiges Pflaumenkompott**

**für 5,60 €**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Montag, 5,50 € I Alaska-Seelachs-Nuggets mit Marktgemüse,**

**27.06. Stampfkartoffeln und Weißkrautsalat 4**

**Dessert: 6,60 € II Westfälisches Zwiebelfleisch vom Rind in köstlicher**

**Honigmelone Cremesoße, grüner Gemüsemix und Salzkartoffeln 1,7,9,10**

**Dienstag, 4,50 € I vegetarische Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Käsesoße 1**

**28.06.**

**Dessert: 6,50 € II Deftige Schweinebauchscheiben in rustikaler Bratensoße,**

**Griesspeise Sauerkraut und Salzkartoffeln 1,9**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Mittwoch, 5,90 € I Königsberger Klopse (vom Geflügel) mit Salzkartoffeln und 29.06. Rote Bete 1,3,7,9,10**

**Dessert: 6,70 € II Knusperfilet vom Alaska Seelachs mit Senf-Honig-Füllung,**

**Banane Senfsoße, Romanesco und Salzkartoffeln1,4,7,9**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Donnerstag , 5,50 € I Senfei mit Petersilienkartoffeln und Rohkostsalat 1,3,7,10**

**30.06.**

**Dessert: 6,10 € II Hähnchengeschnetzeltes in Curry-Sahnesoße,**

**Vanillepudding mit Fingermöhren und Salzkartoffeln 1,7**

**Schokosoße**

**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 Apetit.**

**-------------------------------------------------------**

**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 = enthält glutenhaltiges Getreide (Weizen, Gerste, Roggen) 8 = enthält Schalenfrüchte (Nüsse)

2 = enthält Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse 9 = enthält Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse

3 = enthält Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse 10 = enthält Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse

4 = enthält Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse 11 = enthält Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse

5 = enthält Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse 12 = enthält Schwefeldioxid und Sulphite

6 = enthält Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse 13 = enthält Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse

7 = enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse 14 = enthält Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe :**

1 = mit Farbstoff 4 = mit Geschmacksverstärker 7 = gewachst 10 = mit Säuerungsmittel

2 = mit Konservierungsstoff 5 = geschwefelt 8 – mit Süßungsmittel 11 = mit Nitritpökelsalz

3 = mit Antioxidationsmittel 6 = geschwärzt 9 = mit Phosphat