

NAME & TEL.: _____

Volkssolidarität Kreisverband Südwestmecklenburg e.V.

Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“ **ACHTUNG: neue Telefonnummer**

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



Essensplan November (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 Mittagsgericht

Montag, 01.11.	6,70 € I	Hähnchenbrustfiletstücke in Zitronen-Basilikum-Soße, Gartengemüse und Kräuterkartoffeln
	6,80 € II	Schweinebraten in einer Malz-Kümmel-Soße, bayrischem Weißkohl-Gemüse & Speckklöße ^{1,7,9}
Dienstag, 02.11.	4,50 € I	Steckrübeneintopf mit Brot ^{7,9}
	6,70 € II	Geflügelfrikadellen in heller Soße, mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,9,10}
Mittwoch, 03.11.	5,10 € I	Alaska-Seelachsschnitte in Zitronen-Kräuterrahmsoße, Salzkartoffeln und Apfel-Möhren-Salat ^{1,3,7,9}
	6,60 € II	Kasselercarbonade in Bratensoße mit Sauerkraut und Salzkartoffeln ^{9,10}
Donnerstag, 04.11.	5,50 € I	Geflügelbratwurst mit Mischgemüse & Kartoffelpüree
	6,70 € II	Schwäbischer Sauerbraten (vom Rind) in Soße, mit grünen Bohnen und Kartoffelklößen ^{1,3,7,9}
Freitag, 05.11.	4,50 € I	Vegetarische Bolognese mit Vollkornnu deln & Streukäse ^{1,9}
	6,50 € II	Sauerrahmgulasch vom Schwein mit Erbsen und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

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 €**

Montag, 08.11.	6,10 € I	Tortellini mit Tomaten-Mozzarella-Soße ^{1,7,9}
	6,50 € II	gebackenes Alaska-Seelachsfilet mit Senf-Honig-Füllung, Senfsoße, Brokkoli und Salzkartoffeln ^{1,3,4,7,9,10}

Dienstag, 09.11.	5,40 € I	Fischpfanne „Neptun“ vom Alaska-Seelachs mit Petersilienkartoffeln ^{1,4,7,9}
	6,40 € II	knuspriges Röstzwiebel-Schnitzel vom Schwein mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln ^{1,3,6,7,9}
Mittwoch, 10.11.	5,50 € I	vegetarischer Linseneintopf mit Vollkornbrot ^{1,9}
	6,60 € II	Hähnchenfilets „Gärtnerin Art“ in Rahmsoße, mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln ^{1,7,9}
Donnerstag, 11.11.	5,90 € I	Hühnerfrikassee mit Vollkornreis und Rote Bete ^{1,7,9}
	5,70 € II	Rinderleber mit Apfel-Zwiebelsoße und Salzkartoffeln ^{1,9}
Freitag, 12.11.	4,50 € I	Kartoffelpuffer mit Apfelmus ^{1,3}
	6,50 € II	geschmorte Hähnchenoberkeulen in Rotweinsoße, Buttererbsen und Petersilienkartoffeln ^{1,3,6,7,9}
Gern bieten wir Ihnen in dieser Woche (auch gern für das Wochenende):		
	Geflügelfrikadellen mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln^{1,3,7} für 6,20 €	
	Zartes Rindergeschnetzeltes in Champignonsoße, dazu Kartoffel-Möhrenstampf für 6,30 €	
Montag, 15.11.	4,50 € I	Alaska-Seelachs-Nuggets mit Stampfkartoffeln und Weißkrautsalat ⁴
	6,50 € II	Rote Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Soße und Salzkartoffeln ^{1,3,10}
Dienstag, 16.11.	4,50 € I	vegetarische Reisnudel-Gemüse-Pfanne ¹
	6,70 € II	deftiger Spießbraten vom Schwein in herzhafter Zwiebel-Senf-Soße, Rosenkohl und Salzkartoffeln ^{1,9,10}
Mittwoch, 17.11.	5,90 € I	Königsberger Klopse (vom Schwein) mit Salzkartoffeln und Rote Bete ^{1,3,7,9,10}
	5,70 € II	Pilzragout (vegetarisch) nach „Jäger Art“ mit Salzkartoffeln ^{1,7,9}
Donnerstag, 18.11.	5,50 € I	Senfei mit Salzkartoffeln und Rote Bete ^{1,3,7,10}
	6,50 € II	Deftige Schweinebauchscheiben in rustikaler Bratensoße, Sauerkraut und Kartoffeln

Freitag,	4,50 €	I	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch und Baguette ⁹
19.11.	6,80 €	II	Poulardenfilets „Toscana“ in fruchtiger Tomaten-Sahnesoße, Erbsen und dazu Salzkartoffeln ^{1,7}

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

**Schweinebraten in Bratensoße, Rotkohl und Salzkartoffeln
für 6,70 €**

**Gemüse-Curry, bunte Gemüsevielfalt in pikanter Kokos-Currysoße, dazu Reis
für 5,80 €**

Montag,	5,50 €	I	Rahmspinat mit Rührei und Salzkartoffeln ^{3,7}
22.11.	6,40 €	II	Schweinegulasch „Hausfrauen Art“, Brokkoli und Salzkartoffeln ⁹
Dienstag,	5,90 €	I	Geflügelbällchen in Rahmsoße, Blumenkohl & Kartoffeln ^{1,7,9,10}
23.11.	6,20 €	II	Tagliatelle „Spinaci“ mit Lachs ^{1,3,7,9} (aus nachhaltiger Fischwirtschaft)
Mittwoch,	5,90 €	I	Kabeljau in Dillrahmsoße, Vollkornreis & Möhrensalat ^{3,7,9}
24.11.	6,00 €	II	Rinderfrikadellen mit Bratensoße, Möhren und Kartoffeln ^{1,3,7}
Donnerstag,	5,50 €	I	panierte Gemüsenuggets mit heller Rahmsoße, Brokkoli, und Salzkartoffeln ^{1,3,7,11}
	6,30 €	II	Putengeschnetzeltes in Rahmsoße, Erbsen & Kartoffeln ^{1,7,9}
Freitag,	4,50 €	I	Nudeln mit Tomatensoße ^{1,7}
26.11.	6,60 €	II	Rinderschmorbraten in herzhafter Bratensoße, Buttergemüse und Salzkartoffeln ^{1,9,10}

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

**Geflügelfleischbällchen mit Rübengemüse und Salzkartoffeln
für 6,40 €**

**Montag,
29.11.** **5,50 € I** **Gemüsefrikadellen mit Rahmmöhren, Stampfkartoffeln und Möhren-Apfel-Salat^{1,3}**

6,50 € II **Leberkäse vom Rind- und Schwein in deftiger Braten-Senf-Soße, Wirsing und Kartoffeln^{1,7,9}**

**Dienstag,
30.11.** **4,50 € I** **Mini-Hähnchenschnitzel in heller Soße, Mischgemüse und Salzkartoffeln^{1,9}**

6,80 € II **Hähnchenoberkeule mit herzhafter Soße, Schwarzwurzeln und würzigen Kräuterkartoffeln^{1,7,9}**

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 = enthält glutenhaltiges Getreide (Weizen, Gerste, Roggen)
2 = enthält Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
3 = enthält Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
4 = enthält Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
5 = enthält Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
6 = enthält Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse
7 = enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse

8 = enthält Schalenfrüchte (Nüsse)
9 = enthält Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
10 = enthält Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
11 = enthält Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
12 = enthält Schwefeldioxid und Sulphite
13 = enthält Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
14 = 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 = gewachst
8 = mit Süßungsmittel
9 = mit Phosphat

10 = mit Säuerungsmittel
11 = mit Nitritpökelsalz