

NAME & TEL.: _____

Volkssolidarität Kreisverband Südwestmecklenburg e.V.
Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“
Friedrich-Engels-Str. 38, 19061 Schwerin, Tel.: 0385 / 760 515 20



Essensplan Oktober (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 Mittagsgeschicht

Montag, **Tag der Deutschen Einheit**

03.10. **Einen schönen Feiertag wünschen wir Ihnen, heute leider geschlossen**

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

04.10.

Dessert: **6,60 € II** Schweinemedallions in milder Pfefferrahmsoße mit
Quarkspeise Blumenkohl-Brokkoli und Salzkartoffeln ^{9,10}

Mittwoch, **6,20 € I** Alaska-Seelachsfilet in Zitronen-Kräutersoße mit
05.10. Salzkartoffeln und Apfel-Möhren-Salat

Dessert: **6,50 € II** Rindergulasch in Paprika-Rahmsoße, Kohlrabi-Karotten-
Apfel Gemüse und Semmelknödel ^{1,3,7,9}

Donnerstag, **5,50 € I** Geflügelbratwurst mit Mischgemüse und
06.10. Kartoffelpüree ^{1,7,9,11}

Dessert: **6,70 € II** deftiger Spießbraten vom Schwein in herzhafter Zwiebel-
Birne Senf-Soße, bayrisches Weißkohlgemüse & Kartoffeln ^{1,9,10}

Freitag, **4,50 € I** Vegetarische Bolognese mit Vollkornnudeln & Streukäse¹
07.10.

Dessert: **6,95 € II** Gegrillte Hähnchenkeule mit einer dunklen Soße
Melone Rotkohl und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Gern bieten wir Ihnen auch Assiettenessen (tiefgekühlt)

Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße, Schwarzwurzelgemüse
und Petersilienkartoffeln für **6,20 €**

Gebratene Geflügelfleischbällchen in Soße mit Rübengemüse
und Salzkartoffeln für **5,60 €**

Montag, 10.10. **6,10 € I** Tortelloni mit Tomaten-Mozzarella-Soße ^{1,3,7}
Dessert: **6,70 € II** Hähnchenfiletstücke in Curry-Fruchtsoße, dazu
Joghurt Fingermöhren und Kartoffeln ^{1,7,9,10}

Dienstag, 11.10. **5,40 € I** Fischpfanne Neptun mit
Petersilienkartoffeln und Gewürzgurken^{1,9}

Dessert: **5,90 € II** Putengeschnetzeltes in Rahmsoße, Erbsen und
Banane Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Mittwoch, 12.10. **5,10 € I** vegetarischer Linseneintopf mit Vollkornbrot^{1,9}

Dessert: **6,10 € II** Geflügelleber mit Apfel-Zwiebelsoße, grüne Bohnen und
Kompott Salzkartoffeln ^{1,9}

Donnerstag, 13.10. **5,90 € I** Hühnerfrikassee mit Vollkornreis und Rote Bete

Dessert: **6,70 € II** Schweinebraten „bayrische Art“ (mit Majoran & Kümmel), mit Soße
Kiwi Rosenkohl & Kartoffeln ^{1,9,10}

Freitag, 14.10. **4,50 € I** Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Dessert: **6,50 € II** Rahmschnitzel „natur“ vom Schwein in Rahmsoße,
Apfelmus mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,9}
Vanillesoße

Gern bieten wir Ihnen auch Assiettenessen (tiefgekühlt)

klassisches Hühnerfrikassee in Rahmsoße mit Gemüseeinlage, Gemüsereis
für **5,60 €**

Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Petersilienkartoffeln
für **6,00 €**

Montag, 17.10. **4,50 € I** vegetarische Kartoffel-Gemüse-Pfanne¹

Dessert: **6,80 € II** Brathering mit Bratkartoffeln (mit Speck) und
Grießspeise Remoulade

Dienstag, 18.10. **5,50 € I** Alaska-Seelachs-Nuggets mit
Stampfkartoffeln und Weißkrautsalat ⁴

Dessert: **5,00 € I** Bauerneintopf mit Rindswurst
Apfel

Mittwoch, 19.10. **5,90 € I** Königsberger Klopse (vom Geflügel) mit Salzkartoffeln und Rote Bete ^{1,3,7,9,10}

Dessert: **6,40 € II** Schweinegulasch „Hausfrauen Art“, Blumenkohl und **Banane** Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Donnerstag, 20.10. **5,50 € I** Senfei mit Petersilienkartoffeln und Rohkostsalat ^{1,3,7,10}

Dessert: **5,90 € II** Rinderfrikadellen in Champignon-Rahmsoße, **Honigmelone** Gartengemüse und Salzkartoffeln ^{1,7,9,10}

Freitag, 21.10. **Heute ab 11:00 Uhr Oktoberfest mit DJ Jürgen im Quartier**
Leider kein Mittagstisch heute

**22 € Eintritt inklusive Kaffee & Kuchen,
Weißwurst und hausgemachte Spezialitäten**



Gern nehmen Sie sich am Donnerstag (20.10.) Assiettenessen (tiefgekühlt) für Ihr heutiges Mittagessen mit.

Gern bieten wir Ihnen auch Assiettenessen (tiefgekühlt)

Schweinebraten in Bratensoße, Rotkohl und Salzkartoffeln
für **6,20 €**

Zwei Pfannkuchen gefüllt mit Blaubeer-Kompott
für **5,40 €**

Montag, 24.10. **5,90 € I** Seelachs in Dillrahmsoße, Vollkornreis & Möhrensalat^{3,7,9}

Dessert: **6,95 € II** Hähnchenfiletstücke mit Paprika-Zucchini-Gemüse, **Obst** helle Cremesoße und Petersilienkartoffeln ^{1,7,9}

Dienstag, 25.10. **5,90 € I** Geflügelbällchen in Rahmsoße, Blumenkohl & Kartoffeln ^{1,7,9,10}

Dessert: **6,50 € I** Kasslercarbonade in rustikaler Bratensoße, **Birne** dazu Brokkoli und Salzkartoffeln

Mittwoch, 26.10. **5,50 € I** Rahmspinat mit Rührei und Salzkartoffeln ^{3,7}

Dessert: **6,40 € II** Kabeljau in Dillcremesoße, dazu rustikales Pfannengemüse **Ananas** und Salzkartoffeln ^{1,7,9}

Donnerstag, 27.10. 5,50 € I panierte Gemüsenuggets mit heller Rahmsoße, Brokkoli, und Salzkartoffeln ^{1,3,7,11}

**Dessert: 6,40 € II Poulardenfilets „Toscana“ in fruchtiger Tomaten-Sahne-
Banane Soße, Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Salzkartoffeln ^{1,7}**

Freitag, 28.10. 4,50 € I Nudeln mit Tomatensoße ^{1,7}

**Dessert: 6,40 € II knuspriges Röstzwiebel-Schnitzel vom
Apfelmus Schwein mit Blumenkohl in Soße und Salzkartoffeln ^{1,3,6,7,9}**

**Montag, 31.10. Reformationstag
Einen schönen Feiertag wünschen wir Ihnen, heute leider geschlossen**

**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.

**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