



Menüservice „Essen auf Rädern“

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,
es gab immer wieder Nachfrage nach einer **leichten Mahlzeit**.

Am Dienstag und Donnerstag, können wir Ihnen nun eine Salatplatte als Hauptgericht, anbieten, ohne Suppe und mit Nachtisch, mit den Bestandteilen:
Kartoffelsalat, Blattsalat, 2 Rohkostsalate und Zutaten

Bitte wählen Sie:

- | | | |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Dienstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |

Weiteres Angebot: Essen für Mikrowelle oder Backofen
Auswahl aus 4 Kostformen mit gesondertem Speiseplan.
Keine Suppe, kein Dessert. Geeignet für Mikrowelle oder Backofen.

Sollten Sie dazu Fragen haben, erreichen Sie uns gerne unter
Telefon 07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322

Ihr
Menüservice „Essen auf Rädern“
Ulrike Störzbach-Fritz

Speiseplan



Genießen Sie
nach Lust
und Laune!



**Essen
auf
Rädern**

Bitte bis spätestens Sonntag abgeben!
Kunden die über das Internet bestellen, bitte 2 Seiten senden

Name

Anschrift



Sozialstation
Sindelfingen

herzlich ökumenisch pflegen

Böblinger Straße 23 . 71065 Sindelfingen
Menüservice: Telefon 07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322
email: essen-auf-raedern@sozialstation-sindelfingen.de . www.sozialstation-sindelfingen.de

KW 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	17.06.2024	18.06.2024	19.06.2024	20.06.2024	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
Vollkost	V Käseknöpfe (G,a,d,Ei,M,01)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel vom Schweinehals Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	S Häxle (11) Sauerkraut (M,02,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	F Panierter Lachs (G,a,F,Sen) Kräutersauce (M,Sen,04) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfelterm Kassler (M,Sel,02,03,11)	S Spanferkelrollbraten Kümmelsauce Leipziger Allerlei (M) Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) Blumenkohlröschen (M,01) Hörnle	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffeln	S Schweinehalsbraten Preiselbeerrahmsauce (M) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Krautsalat (03)	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Leipziger Allerlei (M) Penne (G,a)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Reis (M,01) Zitronensauce (M,SO2,03)	V Gemüseschnitzel (G,a) Käsecreme (M,01,11) Penne (G,a) Krautsalat (03)	V Milchreis (M) Pfirsichkompott	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Reis (M,01) Karottensauce (M)
Vital	R Rahmsauce (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,M,SO2,01,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (03)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch Kartoffelpüree (Soj,M) Krautsalat (03)	V Eier (Ei) Senfsauce (M,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M) Karottenstifte (M,01)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark (M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	17.06.2024	18.06.2024	19.06.2024	20.06.2024	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024
Suppe	Brennwert 66 kcal / 275 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 28 kcal / 115 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 1,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,59 g	Brennwert 37 kcal / 156 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 14 kcal / 59 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,04 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,46 g	Brennwert 20 kcal / 82 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,16 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 32 kcal / 136 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 0,8 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,09 g	Brennwert 10 kcal / 43 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 0,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,43 g
Vollkost	Brennwert 253 kcal / 1057 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g Kohlenhydrate 22,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 8,8 g Salz 1,78 g	Brennwert 97 kcal / 404 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,18 g	Brennwert 91 kcal / 382 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,57 g	Brennwert 63 kcal / 264 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,56 g	Brennwert 52 kcal / 218 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,25 g	Brennwert 91 kcal / 381 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,61 g
Leichte Vollkost	Brennwert 113 kcal / 473 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,42 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 12,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,83 g	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,45 g	Brennwert 128 kcal / 537 kJ Fett 7,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,17 g	Brennwert 136 kcal / 569 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,14 g Kohlenhydrate 12,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 50 kcal / 207 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,53 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,66 g
Vegetarisch	Brennwert 70 kcal / 294 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,45 g	Brennwert 86 kcal / 362 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 130 kcal / 545 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,39 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,64 g	Brennwert 142 kcal / 596 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,02 g	Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,05 g	Brennwert 59 kcal / 247 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,49 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,50 g	Brennwert 122 kcal / 511 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,65 g
Vital	Brennwert 91 kcal / 379 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,90 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 2,50 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,84 g	Brennwert 74 kcal / 310 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,67 g	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,37 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,61 g
Dessert	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,00 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,13 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,18 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 195 kcal / 817 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,36 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 193 kcal / 809 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g