



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 27	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	01.07.2024	02.07.2024	03.07.2024	04.07.2024	05.07.2024	06.07.2024	07.07.2024
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Saure Kutteln (SO2,01,03) Kartoffelwedges	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Serbisches Reisfleisch	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	V Gefüllte Palatschinken Röllchen (G,a,f,Soj) Tomatensauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Familiengemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust Meerrettichsauce (M,SO2,03) Bouillonkartoffeln (Sel) Rote Beete Salat (06)	F Pan. Seelachs im Backteig (G,a,F,M) Kräutersauce (M,Sen,04) Gelbe Dillkarotten (M) Reis (M,01)	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Blumenkohl mit Schmelze (G,a) Hörnle
Vegetarisch	V Tomatenspätzle mit Feta-Würfel (G,a,Ei,M) Tomatensauce vegi (M) Brokkoliröschen (M,01)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Spinat-Dinkelplätzchen (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce (M,Sel) Familiengemüse (M,01) Würfelpkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Grießschnitte (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) Zimt - Zucker	V Champignontasche (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischspieß (G,a,02) Zwiebelsauce Kartoffeln Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Familiengemüse (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	GE Putengeschnitzeltes (M) Romanbohnen (M,01) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,02,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	S Kassler Lachs (02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl mit Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben (02,03,11) Emmentaler (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Salami (02,03) Hüttenkäse (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Sahne (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 27	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	01.07.2024	02.07.2024	03.07.2024	04.07.2024	05.07.2024	06.07.2024	07.07.2024
Suppe	Brennwert 27 kcal / 114 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 1,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 12 kcal / 51 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,58 g	Brennwert 53 kcal / 224 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 9 kcal / 38 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 0,6 g davon Zucker 0,1 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,53 g	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 11 kcal / 44 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,34 g Kohlenhydrate 1,1 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,50 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
Vollkost	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,30 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,51 g	Brennwert 130 kcal / 544 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,81 g	Brennwert 119 kcal / 499 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,44 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,89 g	Brennwert 140 kcal / 584 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,71 g
Leichte Vollkost	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,99 g	Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 59 kcal / 249 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,06 g	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,66 g	Brennwert 83 kcal / 349 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,65 g	Brennwert 109 kcal / 456 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,65 g
Vegetarisch	Brennwert 119 kcal / 499 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,85 g	Brennwert 130 kcal / 546 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,98 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,39 g	Brennwert 118 kcal / 492 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,84 g	Brennwert 118 kcal / 493 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,60 g	Brennwert 151 kcal / 631 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 9,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,51 g	Brennwert 157 kcal / 658 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,84 g Kohlenhydrate 24,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,78 g
Vital	Brennwert 55 kcal / 228 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,62 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,45 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,81 g	Brennwert 95 kcal / 396 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 g	Brennwert 134 kcal / 559 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,09 g	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,94 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,44 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,83 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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
Abendessen	Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 650 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g