



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

KW 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Suppe	R Kraftbrühe Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M)	V Gemüsebrühe Gemüwestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Kraftbrühe Graupen (Einlage) (G,c)	R Tomatensuppe	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	S, R Saure Nierle mit Gurkenstreifen (SO2,01,03,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Rahmsauce (M) Geschmälzte Nudeln (G,a) Karottensalat (03)	S, R Hackfleischbällchen (Ei) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Leipziger Allerlei (M) Reis (M,01)	S Paprikagulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelknödel (Ei) Karottensalat (03)	F Paniierter Seelachs (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Sommergemüse (M,01) Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet Zitronensauce (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) Reis (M,01)	V Grießbrei (G,a,M) Apfelkompott (03)	V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M) Kartoffeln	V Mediterraner Nudelauflauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M) Karottensalat (03)	V Pellkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout (03) Rotkohl Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Kartoffelpastete mit Frischkäsefüllung (M) Rahmspinat (M)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M) Karottensalat (03)	V Vegetarische Klopse (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) Tomatenreis (M)	V Käsetortellini (G,a,Ei,M) Gemüse- Bechamel-Sauce (M,Sel) Karottensalat (03)	V Rote Beete-Brätling Rote-Beete-Sauce (M,06) Reis (M,01)	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M)	V Kürbis-Chiasamentaler Bechamel-Käsesauce (M) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02) Karottensalat (03)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Leipziger Allerlei (M) Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten Kümmelsauce Kartoffelknödel (Ei) Karottensalat (03)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01) Sommergemüse (M,01)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Fruchtjoghurt Mango (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Balkansalat (M,SO2,01,03) Frischkäse natur (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat 'Helgoland' (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Romadur (M) Schnittlauchquark (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	08.07.2024	09.07.2024	10.07.2024	11.07.2024	12.07.2024	13.07.2024	14.07.2024
Suppe	Brennwert 11 kcal / 45 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 1,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 15 kcal / 62 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,48 g	Brennwert 10 kcal / 43 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 1,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 17 kcal / 69 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 1,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,42 g	Brennwert 63 kcal / 264 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 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 13 kcal / 56 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 0,8 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,50 g
Vollkost	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,52 g	Brennwert 160 kcal / 670 kJ Fett 7,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,15 g	Brennwert 110 kcal / 462 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,49 g	Brennwert 123 kcal / 513 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,24 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,54 g	Brennwert 29 kcal / 123 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,40 g	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,90 g
Leichte Vollkost	Brennwert 95 kcal / 396 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,58 g	Brennwert 67 kcal / 278 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,09 g	Brennwert 67 kcal / 281 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,29 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,01 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,21 g
Vegetarisch	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 8,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,53 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,71 g	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 1,2 g Salz 0,93 g	Brennwert 91 kcal / 381 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,98 g	Brennwert 162 kcal / 678 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 25,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,06 g	Brennwert 140 kcal / 588 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 g	Brennwert 97 kcal / 408 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,17 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,52 g
Vital	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,08 g	Brennwert 105 kcal / 437 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 92 kcal / 383 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,74 g	Brennwert 111 kcal / 464 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,33 g	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,90 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,73 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,44 g
Dessert	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 0 kcal / 1 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 0,0 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 0,0 g Salz 0,00 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 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 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 109 kcal / 456 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 232 kcal / 971 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,30 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,76 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,23 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,67 g	Brennwert 257 kcal / 1076 kJ Fett 14,3 g davon gesättigte Fettsäuren 7,59 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,44 g	Brennwert 276 kcal / 1153 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,13 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,27 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 12,0 g Salz 1,43 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 272 kcal / 1139 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,55 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,35 g

alle Nährwerte je 100g