



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 29	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Leberknödel (G,a,Ei) Sauerkraut (M,02,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	R Tortellini Tricolore Carne (G,a,Ei) Bechamel-Käsesauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kräuterkartoffeln	S, R Nudel-Gemüse-Eintopf mit Wursträdle (G,a,Sel,Sen,02,03,11)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Penne (G,a) Erbsen in Creme (G,a)
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes Forstmeister Art (SO2,03) Romanobohnen (M,01) Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	R Rindergeschnetzeltes Fusilli (G,a) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (G,a) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Kräutersauce vegi (M,Sen,04) Bunte Gemüsestreifen (M,01) Reis (M,01)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gefüllte Zucchini (M,11) Tomatensauce (M) Makkaroni (G,a)	V Rigatoni (G,a) Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Blumenkohlmedaillon (G,a,M) Kräuterquark (M) Kartoffeln	V Omelette (Ei,M,11) Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) süß-sauer Sauce (M,SO2,01,02,03,06) Streifengemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)
Vital	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) Rosmarinsauce Romanobohnen (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen (Ei) Sauce 'mexikanische Art' Curryreis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Leberragout Berliner Art (03) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	S Zungenwurst (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Kräuter (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Tilsiter (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse (M) Rettich Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käseaufschnitt (M,01,02) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 29	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	15.07.2024	16.07.2024	17.07.2024	18.07.2024	19.07.2024	20.07.2024	21.07.2024
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 9 kcal / 38 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 0,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,47 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 12 kcal / 49 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 1,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,42 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,86 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 12 kcal / 49 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 1,3 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,44 g	Brennwert 10 kcal / 40 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 1,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,47 g
Vollkost	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,96 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 53 kcal / 223 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,49 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,51 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,54 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,00 g	Brennwert 71 kcal / 298 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 7,0 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,48 g	Brennwert 76 kcal / 317 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 113 kcal / 471 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 7,8 g Salz 0,73 g
Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 362 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,42 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 53 kcal / 223 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g Kohlenhydrate 2,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,63 g	Brennwert 102 kcal / 426 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,76 g	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,72 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,50 g
Vegetarisch	Brennwert 107 kcal / 446 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,63 g	Brennwert 222 kcal / 930 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 5,47 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,49 g	Brennwert 120 kcal / 503 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,78 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,29 g	Brennwert 62 kcal / 260 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,32 g	Brennwert 106 kcal / 443 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,57 g
Vital	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,46 g	Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,81 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 137 kcal / 574 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,47 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,93 g	Brennwert 66 kcal / 276 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,32 g	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,22 g Kohlenhydrate 5,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,8 g Salz 2,41 g	Brennwert 59 kcal / 248 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,69 g
Dessert	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 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	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 103 kcal / 429 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,11 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
Abendessen	Brennwert 225 kcal / 942 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,70 g	Brennwert 263 kcal / 1099 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 23,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,19 g	Brennwert 268 kcal / 1123 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g Kohlenhydrate 22,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 292 kcal / 1220 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,63 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 11,4 g Salz 1,47 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,25 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g