



## 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:

- |                   |                                  |                          |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <b>Dienstag</b>   | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| <b>Donnerstag</b> | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> 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
<b>Suppe</b>	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)
<b>Vollkost</b>	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)
<b>Leichte Vollkost</b>	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)
<b>Vegetarisch</b>	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)
<b>Vital</b>	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)
<b>Dessert</b>	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)
<b>Abendessen</b>	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
<b>Suppe</b>	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
<b>Vollkost</b>	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
<b>Leichte Vollkost</b>	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
<b>Vegetarisch</b>	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
<b>Vital</b>	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
<b>Dessert</b>	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
<b>Abendessen</b>	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