



## 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*

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

KW 30	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	22.07.2024	23.07.2024	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	V Gemüsebrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Kraftbrühe Leberspätzle (G,a,Ei)
<b>Vollkost</b>	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Bohnen (M,01) Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (G,a,Soj,Sen,SO2,03) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Karottensalat (03)	S Kohlroulade (G,a,Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,Sen,Sen,02,03,11) Karottensalat (03)	S Szegediner Gulasch (G,a,Soj,Sen) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sen,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken (Sen,Sen,11) Specksauce (02,03,11) Sommergemüse (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Weißer Fleischkäse (Sen,Sen) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinehalsbraten Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M) Karottensalat (03)	GE Geflügelklößle (G,a) Dillsauce (M) Tomatenreis (M)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sen,01) Tomatensauce (04) Karottensalat (03)	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M)	S Rostbratwurst (Sen,Sen,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA Kalbsragout (G,c,Sen) Sommergemüse (M,01) Hörnle
<b>Vegetarisch</b>	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sen) Grüne Sauce (M) Reis (M,01)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Cannelloni (Ricotta-Spinat) (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Karottensalat (03)	V Gnocchi-Gemüse-Auflauf (Ei,M) Tomatensauce vegi (M)	V Waldpilzragout (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
<b>Vital</b>	KA Kalbsbratwurst (11) Zwiebelsauce Bohnen (M,01) Kartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) Kräutersauce (M,Sen,04) Karottensalat (03)	S Champignonfleischkäse (Sen,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce (Sen) Karottenstreifen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sen,01,02) Pikante Sauce Kartoffeln Karottensalat (03)	F Mehlierter Hoki Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Kassler Hals (02,03,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffeln	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Sommergemüse (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Dessert</b>	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
<b>Abendessen</b>	S Schinkenwurst (Sen,Sen,01,02,03) Farmersalat (Ei,M,Sen,02) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sen,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Radieschen Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sen,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Senfgurken (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Senf (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	S Fleischwurst im Ring (Sen,Sen,01,02,03,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sen,Sen,SO2,01,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelauflauf (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sen,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 30	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	22.07.2024	23.07.2024	24.07.2024	25.07.2024	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024
<b>Suppe</b>	Brennwert 63 kcal / 263 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,10 g	Brennwert 21 kcal / 87 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,51 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 65 kcal / 273 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 9 kcal / 39 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 1,0 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,53 g	Brennwert 27 kcal / 114 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,12 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 79 kcal / 329 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,65 g	Brennwert 137 kcal / 574 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 g	Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,18 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 167 kcal / 698 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,06 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,08 g	Brennwert 60 kcal / 251 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 2,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,64 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,64 g	Brennwert 99 kcal / 415 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,78 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 69 kcal / 288 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,49 g Kohlenhydrate 2,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,02 g	Brennwert 59 kcal / 245 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,72 g	Brennwert 124 kcal / 517 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,21 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 59 kcal / 248 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,71 g	Brennwert 86 kcal / 359 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,42 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,55 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 78 kcal / 327 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,07 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,43 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,11 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,83 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,59 g
<b>Vital</b>	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,60 g	Brennwert 106 kcal / 443 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,89 g	Brennwert 75 kcal / 313 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,71 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,73 g	Brennwert 110 kcal / 460 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,79 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 7,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,71 g	Brennwert 57 kcal / 236 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,76 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,77 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 234 kcal / 981 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,97 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,38 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 198 kcal / 829 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,59 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,52 g	Brennwert 228 kcal / 956 kJ Fett 12,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,55 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g