



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 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Suppe	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sei)	R Kraftbrühe Eierstich (Ei,M)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
Vollkost	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M,01) Kartoffeln	R Bifteky vom Rind (Ei,M) Pikante Sauce Duvec-Reis (04) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	S Gefüllte Hackfleischrolle (G,a,Sen) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kräuterreis (M,01)	S, R Krautspeckknöpfe (G,a,d,Ei,M,02,03,11) Braune Sauce	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) Kräutersauce vegi (M,Sen,04) Reis (M,01) Marktgemüse (M,01)	V Italienischer Gemüse-Nudeleintopf (G,a,Ei)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sei,Sen) Rahmsauce (M) Karottenscheiben (M,01) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (G,a) Kartoffeln	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	GE Hähnchen Häxle (G,a,Soj) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) Fusilli (G,a)	S Weißer Fleischkäse (Sei,Sen) Braune Sauce Kartoffeln Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse Kräutersauce (M,Sen,04)	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Orientalische Kichererbsen Tasche (G,a,Soj) Tomaten-Curry-Sauce (M) Reis (M,01)	V Dreierlei Gemüse (M,01) Kartoffeln Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Cremesauce (M)	V Valessschnitzel Natur (G,a,f,Ei,M) Karottensauce (M) Penne (G,a) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	V Hirtentasche (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) Kräuterreis (M,01)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischsauce (Sei,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffelwedges Coleslaw (Ei,M,Sei,02)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	S Schweinehalssteak Pikante Sauce Balkangemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs Champignonsauce (SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	R Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	S Jagdwurst (Sei,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sei,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sei,Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Streichwurst (02,03) Obazda (M) Rettichsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Maasdamer (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sei,Sen,02,03) Tilsiter (M) Waldorfsalat (N,b,Sei,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sei,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sei,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	29.07.2024	30.07.2024	31.07.2024	01.08.2024	02.08.2024	03.08.2024	04.08.2024
Suppe	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 8 kcal / 33 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 0,6 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,43 g	Brennwert 40 kcal / 168 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,25 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,23 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,43 g	Brennwert 28 kcal / 116 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 1,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,07 g	Brennwert 12 kcal / 50 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 0,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,56 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
Vollkost	Brennwert 69 kcal / 291 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,31 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,83 g	Brennwert 105 kcal / 439 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,54 g	Brennwert 90 kcal / 376 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,22 g	Brennwert 111 kcal / 466 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,48 g	Brennwert 34 kcal / 143 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,96 g
Leichte Vollkost	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,49 g	Brennwert 106 kcal / 445 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,57 g	Brennwert 88 kcal / 368 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,58 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,56 g	Brennwert 62 kcal / 258 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,86 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 99 kcal / 416 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,55 g
Vegetarisch	Brennwert 139 kcal / 583 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,55 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,28 g	Brennwert 78 kcal / 325 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,68 g	Brennwert 91 kcal / 379 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,64 g	Brennwert 140 kcal / 585 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,70 g	Brennwert 91 kcal / 383 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,60 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,59 g
Vital	Brennwert 46 kcal / 192 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,48 g	Brennwert 100 kcal / 416 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,58 g	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,46 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,64 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 104 kcal / 437 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,62 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,90 g
Dessert	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 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 215 kcal / 899 kJ Fett 10,3 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 15,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,03 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,78 g	Brennwert 267 kcal / 1118 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,46 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,69 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,62 g	Brennwert 265 kcal / 1108 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,47 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,62 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,23 g

alle Nährwerte je 100g