



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 33	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	12.08.2024	13.08.2024	14.08.2024	15.08.2024	16.08.2024	17.08.2024	18.08.2024
Suppe	V Gemüsebrühe Würfelm Gemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Rosenkohl (M,01) Spätzle (G,a,Ei)	R Gaisburger Marsch mit Rindfleisch einlage (G,a,Ei,Sel)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Paprikagemüse (M,01,04) Penne (G,a)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Pastinakengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Karottenwürfel (M,01) Fusilli (G,a)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Rigatoni (G,a) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Gemüselasagne (G,a,M,Sel)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) Risi-Bisi (M,01)
Vegetarisch	V Vegane Bratwurst (mit Gemüse) (Soj,Sel) Tomaten-Curry-Sauce (M) Pastinakengemüse (M,01) Kartoffeln	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Grüne Sauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Grünkohl-Hanfburger (11) Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) Reis (M,01)	V Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce vegi (M)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Wirsingroulade (M,Sen) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Geflügelklößle (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenwürfel (M,01) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	F Seelachs natur (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01)	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringssalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käse Trio eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M,11) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 33	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	12.08.2024	13.08.2024	14.08.2024	15.08.2024	16.08.2024	17.08.2024	18.08.2024
Suppe	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 49 kcal / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,03 g	Brennwert 158 kcal / 660 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,91 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,50 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,10 g	Brennwert 88 kcal / 370 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,50 g	Brennwert 65 kcal / 272 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,50 g	Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,79 g
Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 5,0 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,87 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,81 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 126 kcal / 527 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,74 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 78 kcal / 327 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,89 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,56 g
Vegetarisch	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,60 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 147 kcal / 613 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,42 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,86 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 68 kcal / 285 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,72 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,85 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,65 g	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 68 kcal / 284 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,48 g	Brennwert 73 kcal / 304 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,39 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,23 g
Dessert	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 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 293 kcal / 1228 kJ Fett 19,4 g davon gesättigte Fettsäuren 9,06 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,51 g	Brennwert 324 kcal / 1354 kJ Fett 24,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,56 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 15,4 g Salz 2,18 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g