



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 34	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Saure Kutteln (SO2,01,03) Kartoffelwedges	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Serbisches Reisfleisch	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (M)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,03,06) Vanillesauce (M)	V Gefüllte Palatschinken Röllchen (G,a,f,Soj) Tomatensauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kürbisgemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust Meerrettichsauce (M,SO2,03) Bouillonkartoffeln (Sel) Rote Beete Salat (06)	F Pan. Seelachs im Backteig (G,a,F,M) Kräutersauce (M,Sen,04) Gelbe Dillkarotten (M) Reis (M,01)	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Rosenkohl (M,01) Hörnle
Vegetarisch	V Asiatische Wokgemüse-Reispfanne (Soj,02) Süß-Sauer-Sauce (SO2,01,03,06)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Spinat-Dinkelplätzchen (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce (M,Sel) Kürbisgemüse (M,01) Würfelpkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Grießschnitte (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) Zimt - Zucker	V Champignontasche (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischspieß (G,a,02) Zwiebelsauce Kartoffeln Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Kürbisgemüse (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	GE Putengeschnitzeltes (M) Romanobohnen (M,01) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	S Kassler Lachs (02,03,11) Braune Sauce Rosenkohl (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben (02,03,11) Emmentaler (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Salami (02,03) Hüttenkäse (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Sahne (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 34	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	19.08.2024	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024
Suppe	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g
Vollkost	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,30 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,51 g	Brennwert 134 kcal / 562 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,01 g	Brennwert 126 kcal / 529 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,1 g Salz 0,64 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,13 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,36 g	Brennwert 140 kcal / 584 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,71 g
Leichte Vollkost	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 114 kcal / 477 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 3,6 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,18 g	Brennwert 124 kcal / 517 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,98 g	Brennwert 71 kcal / 297 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,22 g	Brennwert 121 kcal / 506 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,79 g	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,14 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,21 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,82 g
Vegetarisch	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 140 kcal / 587 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,57 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,11 g	Brennwert 92 kcal / 386 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,53 g	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,97 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,71 g	Brennwert 151 kcal / 631 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 9,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,51 g	Brennwert 171 kcal / 717 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,44 g Kohlenhydrate 25,1 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,97 g
Vital	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,22 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,92 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 7,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,46 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,98 g	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,76 g	Brennwert 134 kcal / 559 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,09 g	Brennwert 127 kcal / 533 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,94 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,44 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 62 kcal / 258 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 2,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,97 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 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 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 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	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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 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
Abendessen	Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 650 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g