



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

KW 36	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	02.09.2024	03.09.2024	04.09.2024	05.09.2024	06.09.2024	07.09.2024	08.09.2024
Suppe	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 Steinpilzcremesuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Leberknödel (G,a,Ei) Sauerkraut (M,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 Wurstädle (G,a,Sel,Sen,02,03,11)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Penne (G,a) Erbsen in Creme (M)
Leichte Vollkost	S Geschnitztes 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 Rindergeschnitztes 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,M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	R, WI Hirschragout (03) Rotkohl (06) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Kräutersauce vegi (M,Sen,04) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) 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,SO2,01,03,06) Streifengemüse (M,Sel,01) Gemüsereis (M,01)
Vital	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,M,01) Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten Braune Sauce Rotkohl (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
Dessert	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)
Abendessen	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 36	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	02.09.2024	03.09.2024	04.09.2024	05.09.2024	06.09.2024	07.09.2024	08.09.2024
Suppe	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 / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,87 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 46 kcal / 195 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,89 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 6,6 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 60 kcal / 252 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,60 g	Brennwert 88 kcal / 369 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,55 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,21 g	Brennwert 81 kcal / 337 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,61 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 124 kcal / 518 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,96 g
Leichte Vollkost	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 63 kcal / 263 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,88 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 96 kcal / 403 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,51 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,21 g
Vegetarisch	Brennwert 117 kcal / 489 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,78 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 101 kcal / 421 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 134 kcal / 559 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,96 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 81 kcal / 339 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,48 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,65 g
Vital	Brennwert 79 kcal / 330 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,65 g	Brennwert 124 kcal / 518 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,00 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 142 kcal / 596 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,09 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 109 kcal / 456 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,8 g Salz 2,56 g	Brennwert 52 kcal / 219 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,26 g
Dessert	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
Abendessen	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