



## 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 37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	09.09.2024	10.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Kürbissuppe (M)	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,Sel,SO2,03) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Karottensalat (03)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst Sauerkraut (M,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,Sel,Sen,02,03,11) Karottensalat (03)	S Szediner Gulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken (Sel,Sen,11) Specksauce (02,03,11) Rosenkohl (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Weißer Fleischkäse (Sel,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,Sel,01) Tomatensauce (04) Karottensalat (03)	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA Kalbsragout (G,c,Sel) Rosenkohl (M,01) Hörnle
<b>Vegetarisch</b>	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) 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 (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce (Sen) Karottenstreifen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Pikante Sauce Kartoffeln Karottensalat (03)	F Mehlierter Hoki (G,a,F,M) 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 Rosenkohl (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Dessert</b>	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pflirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
<b>Abendessen</b>	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat (Ei,M,Sel,02) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Radieschen Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,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 (Sel,Sen,01,02,03,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,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,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	09.09.2024	10.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024
<b>Suppe</b>	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,11 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,90 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	Brennwert 37 kcal / 154 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 31 kcal / 132 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,12 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,82 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 108 kcal / 452 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,99 g Kohlenhydrate 1,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,30 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 106 kcal / 442 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,94 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,88 g	Brennwert 77 kcal / 320 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,24 g	Brennwert 76 kcal / 318 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,38 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 71 kcal / 297 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,33 g Kohlenhydrate 3,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,01 g	Brennwert 88 kcal / 370 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,40 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 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 85 kcal / 356 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,19 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,53 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,32 g	Brennwert 98 kcal / 409 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,72 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,15 g	Brennwert 99 kcal / 415 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,27 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
<b>Vital</b>	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,78 g	Brennwert 117 kcal / 488 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,04 g	Brennwert 79 kcal / 330 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,72 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,92 g	Brennwert 114 kcal / 476 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,97 g	Brennwert 132 kcal / 553 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,98 g	Brennwert 68 kcal / 286 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,05 g	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,96 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