

Hauptspeise –
ohne Suppe und Nachspeise



Menüservice „Essen auf Rädern“

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,

heute erhalten Sie Ihren Speiseplan in einem neuen Erscheinungsbild.

Die Wochentage stehen

- von links nach rechts
- die Kostformen stehen links, von oben nach unten angeordnet.

Ihren Namen tragen Sie bitte auf der Vorderseite ein. Die Menüs die Sie bestellen möchten, kreuzen Sie, wie bisher, in dem jeweiligen Feld direkt an.

Sollten Sie dazu Fragen haben, erreichen Sie uns gerne unter **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 32	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	05.08.2024	06.08.2024	07.08.2024	08.08.2024	09.08.2024	10.08.2024	11.08.2024
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Kürbissuppe (M)
Vollkost	V Käseknöpfe (G,a,d,Ei,M,01)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel vom Schweinehals Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	S Häxle (11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	F Panierter Lachs (G,a,F,Sen) Kräutersauce (M,Sen,04) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,11)	S Spanferkelrollbraten Kümmelsauce Rotkohl (06) Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) Blumenkohlröschen (M,01) Hörnle	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M) Kartoffeln	S Schweinehalsbraten Preiselbeerrahmsauce (M) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Krautsalat (03)	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Steckrüben Würfel (M,01) Penne (G,a)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Reis (M,01) Zitronensauce (M,SO2,03)	V Gemüseschnitzel (G,a) Käsecreme (M,01,11) Penne (G,a) Krautsalat (03)	V Milchreis (M) Pfirsichkompott	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Gemüsebällchen (G,a,Soj) Reis (M,01) Karottensauce (M)
Vital	R Rahmsauce (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,M,SO2,01,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (03)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kürbisgemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M) Krautsalat (03)	V Eier (Ei) Senfsauce (M,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Rotkohl (06) Kartoffelpüree (Soj,M)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark (M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 32	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	05.08.2024	06.08.2024	07.08.2024	08.08.2024	09.08.2024	10.08.2024	11.08.2024
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 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 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
Vollkost	Brennwert 253 kcal / 1057 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g Kohlenhydrate 22,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 8,8 g Salz 1,78 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,18 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,75 g	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 142 kcal / 592 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,73 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,70 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,26 g
Leichte Vollkost	Brennwert 113 kcal / 473 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,42 g	Brennwert 134 kcal / 561 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,23 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 7,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,55 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,40 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,94 g	Brennwert 102 kcal / 426 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,88 g
Vegetarisch	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,55 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,71 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,79 g	Brennwert 142 kcal / 596 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,02 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,05 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,13 g	Brennwert 66 kcal / 276 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,62 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,60 g	Brennwert 133 kcal / 558 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,80 g
Vital	Brennwert 96 kcal / 401 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,2 g Salz 1,14 g	Brennwert 112 kcal / 468 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,13 g	Brennwert 114 kcal / 475 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 9,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,2 g Salz 2,70 g	Brennwert 105 kcal / 440 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,54 g	Brennwert 84 kcal / 350 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 70 kcal / 291 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,16 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,16 g
Dessert	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 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 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 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 195 kcal / 817 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,36 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 193 kcal / 809 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g