



Speiseplan



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
- oder** Salatteller mit Käse
- Donnerstag** Salatteller mit Schinken
- oder** Salatteller mit Käse

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
07031 -72400-40

Ihr
Menüservice „Essen auf Rädern“
Karola Seiz

*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



Ökumenische
Sozialstation Sindelfingen

Sindelfingen . Darmsheim . Maichingen . Magstadt

Böblinger Straße 23 . 71065 Sindelfingen

Menüservice: Telefon 0 70 31 - 7 24 00 - 40 . Fax 0 70 31 - 7 24 00 - 44
email: essen-auf-raedern@sozialstation-sindelfingen.de . www.sozialstation-sindelfingen.de

KW 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	29.07.2019	30.07.2019	31.07.2019	01.08.2019	02.08.2019	03.08.2019	04.08.2019
Suppe	R Grießsuppe (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe mit	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	R Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	F Pan. Heringsfilet Belugalinsenreis mit Kurkuma-Honig-Senfsauce dazu (M,Sen) Mediterrane Gemüsewürfel mit Sesam	F Flunderfilet mit Kräutersauce dazu (Soj,M,Sen,04) Farfalle Tricolori (G,a) Karottensalat (02,03)	Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade dazu Kohlrabi-Apfelgemüse (03) mit Kräuter-Kartoffelpüree (Soj,M,Sen,04) und Limonen-Kokossauce (M,SO2,03,05)	F Mini Grillportionen Gartenkräuter (a,F) mit Ratatouillegemüse dazu Gnocchi (G,a,Ei) Blat Salat Dressing (Sen,06)	F Pan. Kabeljaufilet dazu (G,a,F) Asiagemüse mit Cous Cous und (G,a,Soj) Weiskohlstreifen in Rahm mit geröstetem Sesam (M,SO2,03,05)	F Pan. Schollenfilet dazu (G,a,F) Reisnudeln mit Wok-Gemüse (G,a,Ei,Soj,Ses,SO2,03,05) und Five Spice Creme (G,a,Ei,Sen,SO2,03,05,06)	F Alaska Seelachs in Butter (G,a,F,M) Curry-Nussauce (M,N,c) Blattspinat-Schwenkkartoffeln
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes "Forstmeister Art" (03) mit Bohnen (M) dazu Fusilli	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Hackbraten mit (G,a,Sen,11) Sauce und (Soj) Leipziger Allerlei (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	R Rindergeschnetzeltes dazu Gemüseris (M,Sel) Blat Salat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Grießbrei mit (G,a,M) Apfelkompott (03)	S Oberländer (03,11) Sauce und (Soj) Sommergemüse dazu (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Putensteak Geflügelsauce (Soj,03) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M)
Vegetarisch	V Karottensoufflee mit (G,a,Ei,M,01) Gemüseris und (M,Sel) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M) Karottensalat (02,03)	V Gefüllte Zucchini mit (M) Sauce "Feurige Art" dazu Makkaroni	V Tomatennudeln mit (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (M,03) Blat Salat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Rote Beete-Brätling mit (Sel) Sauce (M,06) dazu Reis (M)	V Omelette mit (Ei,M) buntem Gemüse in Cremesauce (Ei,M,Sen) dazu Kräuterkartoffeln (Sen,04)	V Frühlingsrolle mit (G,a,Ei,M,Sel,Sen) süß-saurer Sauce (M,SO2,01,03,05) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M)
Vital	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Rosmarinsauce und (Soj) Rosenkohl (M) dazu Würfel-Kartoffeln	R Leberragout Berliner Art (03) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Bohnensalat (02,06)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen mit (G,a,Ei) Sauce "mexikanischer Art" (Soj) dazu Curryreis (M) Blat Salat und Dressing (SO2,01,03,05)	S Schweineroulade mit (Ei,M) Mediterrane Sauce (Soj,04) dazu Penne	GE Hähnchenkeule mit (Soj,02) Sauce und (Soj,03) Sommergemüse (M) Kräuter-Würfelkartoffeln (M,Sen,04)	R Rinderbraten mit Glasierte Karottenscheiben dazu (M) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln und (M,Sen,04) Sauce (Soj)
Dessert	V Stachelbeerkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M,01)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Gartenfrucht (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	S Zungenwurst mit (02,03) Senf (Sen) Champignonstreichkäse und (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Tilsiter (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Kalbsleberwurst (M,02,03) Butterkäse und (M) Rettich dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Variation von verschiedenem Schnittkäse mit (M,01) Salami und (02,03) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Lyoner (Sen,02,03,11) Streichkäse (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03,11) Frischkäsecke (M) Senf gurke und (Sen,06) dazu Brot mit (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Gouda (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)

KW 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	29.07.2019	30.07.2019	31.07.2019	01.08.2019	02.08.2019	03.08.2019	04.08.2019
Suppe	Brennwert 45 kcal / 190 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 1,51 g	Brennwert 62 kcal / 259 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,51 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,96 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,03 g	Brennwert 25 kcal / 106 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,14 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,62 g	Brennwert 69 kcal / 291 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,32 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,55 g	Brennwert 57 kcal / 240 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 157 kcal / 657 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 24,2 g davon Zucker 10,1 g Eiweiß 5,5 g Salz 3,85 g	Brennwert 458 kcal / 1916 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 87,3 g davon Zucker 14,9 g Eiweiß 12,2 g Salz 2,01 g	Brennwert 289 kcal / 1207 kJ Fett 9,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,00 g Kohlenhydrate 41,9 g davon Zucker 16,7 g Eiweiß 6,4 g Salz 2,40 g	Brennwert 361 kcal / 1509 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 76,0 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 10,1 g Salz 2,57 g	Brennwert 595 kcal / 2488 kJ Fett 12,2 g davon gesättigte Fettsäuren 3,99 g Kohlenhydrate 88,7 g davon Zucker 9,2 g Eiweiß 27,1 g Salz 5,24 g	Brennwert 895 kcal / 3745 kJ Fett 46,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,85 g Kohlenhydrate 81,2 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 32,2 g Salz 2,08 g	Brennwert 305 kcal / 1278 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,42 g Kohlenhydrate 22,8 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 24,6 g Salz 1,90 g
Leichte Vollkost	Brennwert 302 kcal / 1265 kJ Fett 17,1 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 3,6 g Eiweiß 21,1 g Salz 2,64 g	Brennwert 570 kcal / 2385 kJ Fett 9,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 110,0 g davon Zucker 59,8 g Eiweiß 11,8 g Salz 1,17 g	Brennwert 316 kcal / 1324 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,37 g Kohlenhydrate 32,5 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 19,0 g Salz 4,91 g	Brennwert 472 kcal / 1973 kJ Fett 17,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 46,4 g davon Zucker 7,5 g Eiweiß 30,0 g Salz 5,14 g	Brennwert 417 kcal / 1746 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,46 g Kohlenhydrate 74,7 g davon Zucker 47,7 g Eiweiß 15,7 g Salz 0,55 g	Brennwert 426 kcal / 1782 kJ Fett 24,8 g davon gesättigte Fettsäuren 10,10 g Kohlenhydrate 29,7 g davon Zucker 10,5 g Eiweiß 18,9 g Salz 4,46 g	Brennwert 310 kcal / 1296 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 52,8 g davon Zucker 5,6 g Eiweiß 7,6 g Salz 5,95 g
Vegetarisch	Brennwert 543 kcal / 2273 kJ Fett 25,2 g davon gesättigte Fettsäuren 9,27 g Kohlenhydrate 61,3 g davon Zucker 8,5 g Eiweiß 15,4 g Salz 6,81 g	Brennwert 1211 kcal / 5065 kJ Fett 50,6 g davon gesättigte Fettsäuren 20,33 g Kohlenhydrate 144,1 g davon Zucker 18,5 g Eiweiß 39,3 g Salz 7,47 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,68 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,13 g	Brennwert 468 kcal / 1958 kJ Fett 8,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,05 g Kohlenhydrate 76,8 g davon Zucker 6,8 g Eiweiß 17,9 g Salz 2,57 g	Brennwert 578 kcal / 2418 kJ Fett 22,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,75 g Kohlenhydrate 76,7 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 13,9 g Salz 7,54 g	Brennwert 376 kcal / 1575 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,60 g Kohlenhydrate 39,3 g davon Zucker 9,2 g Eiweiß 17,0 g Salz 2,10 g	Brennwert 522 kcal / 2184 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 86,5 g davon Zucker 14,8 g Eiweiß 13,0 g Salz 7,67 g
Vital	Brennwert 304 kcal / 1274 kJ Fett 8,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,46 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 21,5 g Salz 2,49 g	Brennwert 475 kcal / 1988 kJ Fett 21,0 g davon gesättigte Fettsäuren 10,14 g Kohlenhydrate 37,0 g davon Zucker 10,3 g Eiweiß 30,6 g Salz 4,03 g	Brennwert 383 kcal / 1603 kJ Fett 23,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,50 g Kohlenhydrate 25,4 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 15,1 g Salz 3,87 g	Brennwert 621 kcal / 2600 kJ Fett 26,1 g davon gesättigte Fettsäuren 10,28 g Kohlenhydrate 75,5 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 10,34 g	Brennwert 193 kcal / 809 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 25,5 g Salz 1,92 g	Brennwert 583 kcal / 2441 kJ Fett 26,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,38 g Kohlenhydrate 39,2 g davon Zucker 8,7 g Eiweiß 44,4 g Salz 4,25 g	Brennwert 204 kcal / 853 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 32,8 g davon Zucker 12,1 g Eiweiß 4,1 g Salz 2,38 g
Dessert	Brennwert 17 kcal / 70 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,01 g	Brennwert 128 kcal / 537 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 19,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 31 kcal / 128 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 15,6 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,00 g	Brennwert 31 kcal / 128 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,01 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 g	Brennwert 136 kcal / 567 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 3,48 g Kohlenhydrate 17,2 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,28 g	Brennwert 150 kcal / 628 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,96 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 17,6 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,12 g
Abendessen	Brennwert 562 kcal / 2352 kJ Fett 30,6 g davon gesättigte Fettsäuren 15,24 g Kohlenhydrate 51,4 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 16,3 g Salz 5,07 g	Brennwert 678 kcal / 2837 kJ Fett 35,8 g davon gesättigte Fettsäuren 17,79 g Kohlenhydrate 62,7 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 23,0 g Salz 3,21 g	Brennwert 671 kcal / 2806 kJ Fett 42,4 g davon gesättigte Fettsäuren 20,12 g Kohlenhydrate 49,3 g davon Zucker 3,9 g Eiweiß 20,3 g Salz 3,06 g	Brennwert 727 kcal / 3042 kJ Fett 45,0 g davon gesättigte Fettsäuren 28,65 g Kohlenhydrate 48,9 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 27,9 g Salz 3,27 g	Brennwert 618 kcal / 2587 kJ Fett 36,1 g davon gesättigte Fettsäuren 15,70 g Kohlenhydrate 52,4 g davon Zucker 6,8 g Eiweiß 17,7 g Salz 3,14 g	Brennwert 525 kcal / 2197 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 13,92 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 3,9 g Eiweiß 18,9 g Salz 3,18 g	Brennwert 725 kcal / 3032 kJ Fett 47,1 g davon gesättigte Fettsäuren 20,24 g Kohlenhydrate 51,3 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 21,3 g Salz 4,82 g