



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 32	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	05.08.2019	06.08.2019	07.08.2019	08.08.2019	09.08.2019	10.08.2019	11.08.2019
Suppe	R Kraftbrühe mit Nudleinlage (G,a,Ei)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	S, R Tomatensuppe (Soj,04)	V Gemüsebrühe mit Suppensternchen (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Gebundene Ochsenschwanzsuppe (G,a,c,Sel)
Vollkost	S Hacksteak mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce und (Soj) Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05)	S Fleischaube mit (Sel,04) Gabelspaghetti	S Gerauchter Schweinebauch (02,03,11) mit Linsen (SO2,01,03,05) und Spätzle (G,a,Ei)	S Kohlroulade mit (G,a,Sen) Kümmelsauce (Soj) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstchen (Sel,Sen,02,03,04,11)	S Schweinelachs mit Kalbsbrätfüllung (G,a,Ei,01,02,03,04,11) Specksauce und (Soj,02,03,11) Pariser Karotten (M) dazu Kartoffelknödel
Leichte Vollkost	S, KA Kalbfleischkäse (03,11) Sauce und (Soj) Kaisergemüse (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinebraten mit (03,11) Sauce (Soj) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Geflügelklößle mit (G,a) Dillsauce und (M,04) Mediterranes Gemüse (Soj,04) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,Ei,M,Sel) dazu Tomatensauce (Soj,04) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05)	V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst mit (M,Sen,03) Sauce (Soj) Bohnen (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	KA Kalbsragout und (G,c,Sel) Pariser Karotten (M) dazu Fettucine
Vegetarisch	V Gemüsetasche Vitality mit (G,a,Ei,M,Sel) grüner Sauce (M) dazu Reis (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) Kräuterreis (M,Sen,04)	V Vegetarische Cannelloni mit (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Spanischer Kartoffelaufbau mit (Ei,M) Tomatensauce (M)	R Waldpilzragout (M) dazu Serviettenknödel (G,a,Ei,M)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) dazu Röstchen
Vital	LA Lammragout mit Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Rosmarinkartoffeln	S heiß gerauchter Schweinebauch (02,03,11) mit Sauce (Soj) dazu Kartoffeln Krautsalat (03)	S Champignonfleischkäse mit (Sen,02,03,11) Senfsauce und (Soj,Sen) Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M)	GE Hähnchen Cordon Bleu mit (G,a,Ei,M,02,03,11) pikanter Sauce (Soj) dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	F Pan. Kabeljaufilet (G,a,F) Kräutersauce (M,Sen,04) Farfalle Tricolori (G,a)	S Kassler Hals auf (02,03,11) Sauce (Soj) Bohnengemüse (M) dazu Kartoffeln	R Rinderroulade mit (Sen) Sauce und (Soj) Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelknödel
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
Abendessen	S Gerauchte Schinkenwurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Farmersalat und (Ei,M,02) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M) Radieschen dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Senf und (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03,05)	S Bierschinken (Sel,Sen,02,03,11) Gouda (M) Hirtensalat und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Angemachter Philadelphia (M) grobe Mettwurst und (01,02,03,11) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	GE Geflügelauflauf (Sel,Sen,01,02,03,11) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)

KW 32	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	05.08.2019	06.08.2019	07.08.2019	08.08.2019	09.08.2019	10.08.2019	11.08.2019
Suppe	Brennwert 123 kcal / 514 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 23,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,55 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,70 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,3 g Salz 1,80 g	Brennwert 31 kcal / 130 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 3,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,50 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 22,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,62 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,07 g	Brennwert 11 kcal / 45 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,1 g Salz 0,65 g
Vollkost	Brennwert 469 kcal / 1962 kJ Fett 24,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,70 g Kohlenhydrate 38,5 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 20,8 g Salz 3,23 g	Brennwert 594 kcal / 2487 kJ Fett 25,8 g davon gesättigte Fettsäuren 9,53 g Kohlenhydrate 57,2 g davon Zucker 7,1 g Eiweiß 31,8 g Salz 5,05 g	Brennwert 217 kcal / 908 kJ Fett 14,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,90 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 15,1 g Salz 2,09 g	Brennwert 815 kcal / 3412 kJ Fett 30,9 g davon gesättigte Fettsäuren 12,13 g Kohlenhydrate 91,0 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 36,6 g Salz 5,31 g	Brennwert 513 kcal / 2145 kJ Fett 28,0 g davon gesättigte Fettsäuren 13,18 g Kohlenhydrate 41,8 g davon Zucker 9,5 g Eiweiß 14,7 g Salz 4,32 g	Brennwert 295 kcal / 1235 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,72 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 8,2 g Eiweiß 15,1 g Salz 4,61 g	Brennwert 304 kcal / 1271 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,38 g Kohlenhydrate 26,0 g davon Zucker 11,7 g Eiweiß 19,9 g Salz 3,28 g
Leichte Vollkost	Brennwert 422 kcal / 1765 kJ Fett 27,4 g davon gesättigte Fettsäuren 11,55 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 15,6 g Salz 4,19 g	Brennwert 353 kcal / 1478 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,79 g Kohlenhydrate 28,9 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 21,2 g Salz 3,76 g	Brennwert 416 kcal / 1740 kJ Fett 10,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,93 g Kohlenhydrate 60,5 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 18,1 g Salz 6,79 g	Brennwert 632 kcal / 2646 kJ Fett 21,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,42 g Kohlenhydrate 71,5 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 35,1 g Salz 4,84 g	Brennwert 683 kcal / 2856 kJ Fett 23,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,37 g Kohlenhydrate 102,0 g davon Zucker 24,4 g Eiweiß 17,0 g Salz 2,00 g	Brennwert 497 kcal / 2080 kJ Fett 28,7 g davon gesättigte Fettsäuren 13,13 g Kohlenhydrate 36,7 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 21,4 g Salz 5,63 g	Brennwert 277 kcal / 1160 kJ Fett 11,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,21 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 12,6 g Eiweiß 22,9 g Salz 2,54 g
Vegetarisch	Brennwert 493 kcal / 2063 kJ Fett 16,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,30 g Kohlenhydrate 73,4 g davon Zucker 4,7 g Eiweiß 11,1 g Salz 7,11 g	Brennwert 660 kcal / 2761 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,70 g Kohlenhydrate 103,6 g davon Zucker 34,6 g Eiweiß 22,3 g Salz 1,20 g	Brennwert 517 kcal / 2162 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,81 g Kohlenhydrate 77,3 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 17,6 g Salz 9,05 g	Brennwert 565 kcal / 2365 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,78 g Kohlenhydrate 79,0 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 25,2 g Salz 5,16 g	Brennwert 380 kcal / 1589 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,78 g Kohlenhydrate 42,8 g davon Zucker 12,6 g Eiweiß 16,1 g Salz 2,82 g	Brennwert 418 kcal / 1747 kJ Fett 16,7 g davon gesättigte Fettsäuren 5,58 g Kohlenhydrate 48,4 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 17,0 g Salz 4,28 g	Brennwert 404 kcal / 1692 kJ Fett 18,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,59 g Kohlenhydrate 46,3 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 10,2 g Salz 2,62 g
Vital	Brennwert 393 kcal / 1644 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,66 g Kohlenhydrate 36,6 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 28,0 g Salz 2,62 g	Brennwert 510 kcal / 2136 kJ Fett 28,7 g davon gesättigte Fettsäuren 11,11 g Kohlenhydrate 43,4 g davon Zucker 12,7 g Eiweiß 15,8 g Salz 5,03 g	Brennwert 311 kcal / 1301 kJ Fett 17,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,66 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 12,0 g Salz 4,44 g	Brennwert 444 kcal / 1856 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,97 g Kohlenhydrate 55,9 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 24,5 g Salz 3,91 g	Brennwert 570 kcal / 2385 kJ Fett 9,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 91,7 g davon Zucker 4,9 g Eiweiß 23,9 g Salz 2,66 g	Brennwert 370 kcal / 1547 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,21 g Kohlenhydrate 43,0 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 23,1 g Salz 4,74 g	Brennwert 308 kcal / 1288 kJ Fett 11,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,58 g Kohlenhydrate 22,9 g davon Zucker 4,5 g Eiweiß 27,1 g Salz 4,14 g
Dessert	Brennwert 83 kcal / 346 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,2 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 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 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 0,00 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 144 kcal / 602 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,24 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 19,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,19 g	Brennwert 147 kcal / 614 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,00 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,8 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,16 g
Abendessen	Brennwert 581 kcal / 2429 kJ Fett 32,6 g davon gesättigte Fettsäuren 13,33 g Kohlenhydrate 51,4 g davon Zucker 5,9 g Eiweiß 17,5 g Salz 3,38 g	Brennwert 564 kcal / 2360 kJ Fett 30,3 g davon gesättigte Fettsäuren 14,55 g Kohlenhydrate 50,5 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 19,7 g Salz 3,10 g	Brennwert 406 kcal / 1698 kJ Fett 26,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,69 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 16,1 g Salz 4,03 g	Brennwert 608 kcal / 2542 kJ Fett 32,7 g davon gesättigte Fettsäuren 17,29 g Kohlenhydrate 51,8 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 23,4 g Salz 3,75 g	Brennwert 603 kcal / 2524 kJ Fett 34,3 g davon gesättigte Fettsäuren 17,73 g Kohlenhydrate 50,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 19,7 g Salz 3,50 g	Brennwert 613 kcal / 2563 kJ Fett 35,9 g davon gesättigte Fettsäuren 18,85 g Kohlenhydrate 49,6 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 20,3 g Salz 3,65 g	Brennwert 646 kcal / 2701 kJ Fett 35,5 g davon gesättigte Fettsäuren 16,88 g Kohlenhydrate 54,6 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 24,2 g Salz 3,43 g