



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 33	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	12.08.2019	13.08.2019	14.08.2019	15.08.2019	16.08.2019	17.08.2019	18.08.2019
Suppe	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	R Kraftbrühe Fleischklößchen (Ei)	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Spinatsuppe "Florentin" (M)	V Champignoncremesuppe (M,03)
Vollkost	S Zigeuner Schnitzel (G,a) mit Sauce dazu (Soj) Kartoffel-Nuggets (02,03)	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M)	S Kassler Hals gefüllt (G,a,c,Ei,02,03,06,11) mit Sauce (Soj) und Sauerkraut (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Zigeunerrolle mit (G,Ei,Soj,Sel,Sen) Zwiebelsauce dazu (Soj) Wedges - Kartoffeln mit Blattsalat Dressing (Sen,06)	F Panierte Scholle (G,a,F) buntes Gemüse (M) mit Currysauce (M) und Reis (M)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	GE Putenbrustbraten gef. mit Karotte+Brokkoli (G,a,Sen,11) Sauce (Soj,M) Spätzle (G,a,Ei) Karottenscheiben (M)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce und (Soj,M,Sen,04) Karottenwürfel (M) dazu Fettucine	V gefüllte Saccrotini (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Wurstgemüseglasch (Sel,Sen,02,03,11) Kartoffelknödel	GE Geflügelrolle gefüllt mit Brokkoli (G,a,Ei,Soj,M) mit Sauce dazu (Soj,03) Penne mit Blattsalat Dressing (Sen,06)	S Fleischkäse mit (02,03,11) Sauce und (Soj) Marktgemüse (M) dazu Kartoffeln	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß mit Curry-Ingwersauce (M) dazu Gemüsereis (M,Sel)
Vegetarisch	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Tomatensauce (M) dazu Kartoffeln	V Dreierlei Gemüse (M) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M) Blattsalat Dressing (Sen,06)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne mit (G,a,Ei,M,03) Cremetunke (M)	V Valessschnitzel mit (G,a,f,Ei,M) Gemüserahmsauce (M,Sel) dazu Penne Blattsalat Dressing (Sen,06)	V Hirtentasche mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce dazu (M) Reis (M)	V Süßkartoffel Gnocchi mit (G,a) Kräuter-Bergkäsesauce (M,Sen,04)	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Karottenscheiben (M) dazu Fusilli
Vital	R Geschnetzeltes "Stroganoff" mit (06) Steckrüben (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Szegediner Gulasch dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (Soj,04) dazu Kartoffeln	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce (Soj) dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel mit (G,a,Ei) Geflügelsauce (Soj,03) Marktgemüse (M) Kartoffeln	S Schweinesteak mit (G,a) Pikante Sauce (Soj) Balkangemüse dazu Rigatoni	S Schweine Lachs (03,11) Champignonsauce (Soj,03) dazu Karottenscheiben (M) Geschmelzte Nudeln (G,a,Ei)
Dessert	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Mousse au Chocolat (M)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	S Gelbwurst (03,11) Butterkäse (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,02,03,06,11) Eckkäse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Champignonlyoner (Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Schweizer Käse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Vesperscheibe von der hausgemachten Leberwurst (M,02,03) Senf (Sen) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Kochsalami (01,02,03,11) Tilsiter und (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)

KW 33	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	12.08.2019	13.08.2019	14.08.2019	15.08.2019	16.08.2019	17.08.2019	18.08.2019
Suppe	Brennwert 179 kcal / 750 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,15 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,20 g	Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,14 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,79 g	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 2,26 g	Brennwert 63 kcal / 265 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,3 g Salz 0,91 g	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 54 kcal / 226 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,04 g	Brennwert 56 kcal / 236 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,03 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,14 g
Vollkost	Brennwert 505 kcal / 2115 kJ Fett 24,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,33 g Kohlenhydrate 39,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 29,3 g Salz 3,36 g	Brennwert 740 kcal / 3094 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,68 g Kohlenhydrate 116,9 g davon Zucker 51,0 g Eiweiß 29,8 g Salz 1,70 g	Brennwert 372 kcal / 1555 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,26 g Kohlenhydrate 31,4 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 20,8 g Salz 5,95 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 41,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,03 g	Brennwert 546 kcal / 2284 kJ Fett 15,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 78,7 g davon Zucker 7,1 g Eiweiß 25,1 g Salz 6,31 g	Brennwert 279 kcal / 1167 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,51 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 24,4 g Salz 2,62 g	Brennwert 434 kcal / 1815 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 59,6 g davon Zucker 13,6 g Eiweiß 24,6 g Salz 3,48 g
Leichte Vollkost	Brennwert 285 kcal / 1194 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,21 g Kohlenhydrate 22,8 g davon Zucker 12,1 g Eiweiß 13,1 g Salz 2,93 g	Brennwert 580 kcal / 2425 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,59 g Kohlenhydrate 87,1 g davon Zucker 15,3 g Eiweiß 28,8 g Salz 4,64 g	Brennwert 226 kcal / 947 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,61 g Kohlenhydrate 23,7 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 8,0 g Salz 3,22 g	Brennwert 406 kcal / 1697 kJ Fett 30,9 g davon gesättigte Fettsäuren 9,13 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 23,1 g Salz 2,75 g	Brennwert 466 kcal / 1951 kJ Fett 28,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,62 g Kohlenhydrate 33,9 g davon Zucker 9,2 g Eiweiß 15,1 g Salz 3,03 g	Brennwert 1054 kcal / 4410 kJ Fett 18,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,60 g Kohlenhydrate 191,2 g davon Zucker 105,8 g Eiweiß 26,8 g Salz 2,12 g	Brennwert 414 kcal / 1733 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 40,8 g davon Zucker 4,9 g Eiweiß 33,6 g Salz 5,53 g
Vegetarisch	Brennwert 468 kcal / 1957 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 76,0 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 10,9 g Salz 2,33 g	Brennwert 334 kcal / 1398 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,12 g Kohlenhydrate 42,0 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 8,7 g Salz 1,61 g	Brennwert 473 kcal / 1978 kJ Fett 19,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,08 g Kohlenhydrate 54,3 g davon Zucker 7,8 g Eiweiß 17,9 g Salz 5,33 g	Brennwert 161 kcal / 672 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,17 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 15,7 g Salz 2,31 g	Brennwert 603 kcal / 2524 kJ Fett 24,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,50 g Kohlenhydrate 74,7 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 20,0 g Salz 8,15 g	Brennwert 597 kcal / 2498 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 5,64 g Kohlenhydrate 108,7 g davon Zucker 30,4 g Eiweiß 12,4 g Salz 4,73 g	Brennwert 319 kcal / 1335 kJ Fett 13,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,74 g Kohlenhydrate 32,6 g davon Zucker 12,9 g Eiweiß 15,3 g Salz 2,86 g
Vital	Brennwert 424 kcal / 1772 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 8,23 g Kohlenhydrate 41,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 24,1 g Salz 3,60 g	Brennwert 409 kcal / 1710 kJ Fett 20,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,46 g Kohlenhydrate 34,9 g davon Zucker 8,2 g Eiweiß 17,7 g Salz 4,10 g	Brennwert 421 kcal / 1764 kJ Fett 18,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,08 g Kohlenhydrate 39,2 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 21,8 g Salz 1,98 g	Brennwert 444 kcal / 1856 kJ Fett 21,3 g davon gesättigte Fettsäuren 8,34 g Kohlenhydrate 43,4 g davon Zucker 5,5 g Eiweiß 17,3 g Salz 3,41 g	Brennwert 491 kcal / 2054 kJ Fett 16,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 59,2 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 22,2 g Salz 2,86 g	Brennwert 188 kcal / 787 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 7,9 g Eiweiß 24,8 g Salz 2,21 g	Brennwert 493 kcal / 2064 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,47 g Kohlenhydrate 54,1 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 29,1 g Salz 2,80 g
Dessert	Brennwert 45 kcal / 187 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 7,2 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,01 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,22 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 0,02 g	Brennwert 151 kcal / 631 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,00 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 18,0 g Eiweiß 7,4 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 0,10 g	Brennwert 126 kcal / 527 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,73 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,16 g	Brennwert 125 kcal / 522 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 18,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,12 g
Abendessen	Brennwert 610 kcal / 2553 kJ Fett 36,5 g davon gesättigte Fettsäuren 18,26 g Kohlenhydrate 47,8 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 20,0 g Salz 3,19 g	Brennwert 777 kcal / 3250 kJ Fett 51,7 g davon gesättigte Fettsäuren 22,33 g Kohlenhydrate 51,2 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 23,5 g Salz 5,00 g	Brennwert 683 kcal / 2856 kJ Fett 42,5 g davon gesättigte Fettsäuren 17,93 g Kohlenhydrate 51,9 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 20,1 g Salz 4,89 g	Brennwert 635 kcal / 2657 kJ Fett 34,1 g davon gesättigte Fettsäuren 13,03 g Kohlenhydrate 53,1 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 25,9 g Salz 2,37 g	Brennwert 665 kcal / 2782 kJ Fett 41,1 g davon gesättigte Fettsäuren 18,51 g Kohlenhydrate 50,9 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 19,5 g Salz 4,12 g	Brennwert 692 kcal / 2895 kJ Fett 42,1 g davon gesättigte Fettsäuren 19,70 g Kohlenhydrate 51,8 g davon Zucker 6,1 g Eiweiß 23,7 g Salz 3,70 g	Brennwert 642 kcal / 2685 kJ Fett 37,4 g davon gesättigte Fettsäuren 18,83 g Kohlenhydrate 52,6 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 21,1 g Salz 3,58 g