



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

Gültig vom 19.08.2019 bis 25.08.2019

KW 34	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	19.08.2019	20.08.2019	21.08.2019	22.08.2019	23.08.2019	24.08.2019	25.08.2019
Suppe	R Kraftbrühe mit Suppennudeln (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	V Erbsensuppe (M)	R Kraftbrühe Bunte Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) mit gekochtem Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (G,a,M)
Vollkost	S Saumagen mit (G,a,Ei,03,11) Sauerkraut dazu (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Maultaschen in der (G,a,Ei,Sel) Brühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Jägerschnitzel mit (G,a) Pilzrahmsauce dazu (Soj,M,03) Spätzle mit (G,a,Ei) Karottenwürfel (M)	V Käseknöpfe mit (G,a,Ei,M) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05)	F Fischragout mit (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelbraten (11) Kümmelsauce mit (Soj) Bayrisch Kraut (SO2,01,03,05) dazu Kartoffelknödel
Leichte Vollkost	GE Bremer Geflügel-Ragout und (M,03,06) Erbsen in Creme (G,a) mit Fusilli (G,a,Ei)	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce (Soj,Sen,03,04) dazu Butterreis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Omelette mit (Ei,M) Spinat (M) dazu Kartoffeln	S Schweinebraten mit (03,11) Preiselbeerrahmsauce (Soj,M) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Königsberger Klopse mit (G,a,Ei) Kapernsauce und (M) Erbsen (M) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) dazu Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet natur mit Geflügelsauce (Soj,03) Leipziger Allerlei (M) dazu Teigwaren (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade mit (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) mit Kartoffeln	V Spinatklöße (G,a,d,Ei,M) Zitronensauce (M,SO2,03,05) dazu Butterreis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Kartoffeltaschen(Tomate Mozzarella) (M) Ratatouille-Tomatenragout (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Karottensauce (M) Penne (G,a) Blattsalat mit Dressing (Sen,06)	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	V Karottensoufflé mit (G,a,Ei,M) Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)
Vital	S Häxle mit (Soj,03) Sauerkraut (M) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	S Hackbraten mit (G,a,Sen,11) Sauce (Soj) dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Hähnchenkeule mariniert mit (Soj,02) Geflügelsauce und (Soj,03) Karottenwürfel (M) Gabelspaghetti	R Ungarisches Rindergulasch dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Eier in (Ei) Senfsauce mit (M,Sen) Erbsen (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Senfsauce und (Soj,Sen) Bohnen in Creme (M) dazu Kartoffeln	R Schwäbischer Rahmsauerbraten Sauce und (Soj,M,SO2,01,03,05) Rotkohl (06) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M,01)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,01)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	S Bierschinken (Sel,Sen,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Mais-Bohnensalat (SO2,01,03,05) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Rollmops mit (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark dazu (M,Sen,04) Schweizer Käse mit (M) Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Eckkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Salami mit (02,03) Camembert und (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) dazu Salzbrezeln (G,a,c) mit Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Gemüse Lyoner (Sen,02,03,11) Edamer und (M) Paprika dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,02,03,11) Maasdamer und (M) Spargelsalat dazu (G,a,Ei,Sen,06) Brot und (G,a,b) Butter (M)

Gültig vom 19.08.2019 bis 25.08.2019

KW 34	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	19.08.2019	20.08.2019	21.08.2019	22.08.2019	23.08.2019	24.08.2019	25.08.2019
Suppe	Brennwert 124 kcal / 521 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 23,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,55 g	Brennwert 69 kcal / 288 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,51 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 67 kcal / 280 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,91 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,89 g	Brennwert 15 kcal / 64 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,3 g Salz 1,55 g	Brennwert 12 kcal / 48 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 1,1 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,32 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,42 g
Vollkost	Brennwert 510 kcal / 2133 kJ Fett 33,9 g davon gesättigte Fettsäuren 15,03 g Kohlenhydrate 32,9 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 14,2 g Salz 6,09 g	Brennwert 681 kcal / 2849 kJ Fett 26,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,02 g Kohlenhydrate 84,7 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 24,9 g Salz 7,38 g	Brennwert 468 kcal / 1960 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,77 g Kohlenhydrate 58,3 g davon Zucker 13,6 g Eiweiß 32,4 g Salz 4,18 g	Brennwert 1084 kcal / 4534 kJ Fett 49,5 g davon gesättigte Fettsäuren 20,61 g Kohlenhydrate 113,9 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 41,8 g Salz 6,94 g	Brennwert 387 kcal / 1621 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 35,1 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 46,9 g Salz 0,93 g	Brennwert 336 kcal / 1406 kJ Fett 9,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,65 g Kohlenhydrate 43,1 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 17,7 g Salz 2,59 g	Brennwert 258 kcal / 1080 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,26 g Kohlenhydrate 18,2 g davon Zucker 5,3 g Eiweiß 19,5 g Salz 3,65 g
Leichte Vollkost	Brennwert 478 kcal / 1999 kJ Fett 10,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,02 g Kohlenhydrate 63,7 g davon Zucker 13,9 g Eiweiß 28,7 g Salz 1,96 g	Brennwert 545 kcal / 2279 kJ Fett 19,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,74 g Kohlenhydrate 73,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 18,5 g Salz 8,70 g	Brennwert 391 kcal / 1634 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,41 g Kohlenhydrate 46,8 g davon Zucker 4,5 g Eiweiß 16,6 g Salz 2,65 g	Brennwert 468 kcal / 1958 kJ Fett 15,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,58 g Kohlenhydrate 53,4 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 28,2 g Salz 4,54 g	Brennwert 699 kcal / 2923 kJ Fett 30,8 g davon gesättigte Fettsäuren 12,05 g Kohlenhydrate 75,1 g davon Zucker 18,7 g Eiweiß 15,9 g Salz 9,38 g	Brennwert 358 kcal / 1498 kJ Fett 17,1 g davon gesättigte Fettsäuren 9,06 g Kohlenhydrate 32,7 g davon Zucker 7,3 g Eiweiß 15,9 g Salz 2,84 g	Brennwert 428 kcal / 1791 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 59,6 g davon Zucker 8,2 g Eiweiß 31,0 g Salz 2,40 g
Vegetarisch	Brennwert 392 kcal / 1642 kJ Fett 8,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 54,0 g davon Zucker 10,6 g Eiweiß 18,9 g Salz 2,18 g	Brennwert 675 kcal / 2826 kJ Fett 21,3 g davon gesättigte Fettsäuren 8,29 g Kohlenhydrate 98,6 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 18,8 g Salz 9,77 g	Brennwert 361 kcal / 1511 kJ Fett 15,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,96 g Kohlenhydrate 45,4 g davon Zucker 10,6 g Eiweiß 9,1 g Salz 2,51 g	Brennwert 692 kcal / 2897 kJ Fett 15,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,96 g Kohlenhydrate 112,3 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 20,0 g Salz 3,77 g	Brennwert 445 kcal / 1862 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 73,5 g davon Zucker 50,6 g Eiweiß 22,6 g Salz 0,43 g	Brennwert 390 kcal / 1630 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,13 g Kohlenhydrate 44,7 g davon Zucker 12,9 g Eiweiß 15,8 g Salz 4,36 g	Brennwert 491 kcal / 2053 kJ Fett 23,5 g davon gesättigte Fettsäuren 11,95 g Kohlenhydrate 51,7 g davon Zucker 8,9 g Eiweiß 13,7 g Salz 5,02 g
Vital	Brennwert 396 kcal / 1656 kJ Fett 17,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,36 g Kohlenhydrate 27,4 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 30,2 g Salz 5,81 g	Brennwert 283 kcal / 1185 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,65 g Kohlenhydrate 38,0 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 17,3 g Salz 4,01 g	Brennwert 454 kcal / 1899 kJ Fett 25,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,90 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 37,4 g Salz 4,35 g	Brennwert 512 kcal / 2141 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,25 g Kohlenhydrate 64,3 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 26,2 g Salz 7,51 g	Brennwert 483 kcal / 2021 kJ Fett 21,9 g davon gesättigte Fettsäuren 12,52 g Kohlenhydrate 40,6 g davon Zucker 19,3 g Eiweiß 27,8 g Salz 2,92 g	Brennwert 442 kcal / 1850 kJ Fett 25,1 g davon gesättigte Fettsäuren 9,93 g Kohlenhydrate 32,8 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 20,1 g Salz 3,37 g	Brennwert 314 kcal / 1315 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 52,8 g davon Zucker 7,3 g Eiweiß 10,7 g Salz 4,01 g
Dessert	Brennwert 46 kcal / 191 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 0,5 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 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 0,24 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 70 kcal / 292 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 8,8 g Salz 0,09 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 596 kcal / 2493 kJ Fett 30,6 g davon gesättigte Fettsäuren 14,60 g Kohlenhydrate 55,4 g davon Zucker 6,1 g Eiweiß 21,6 g Salz 3,36 g	Brennwert 2180 kcal / 9121 kJ Fett 135,0 g davon gesättigte Fettsäuren 54,70 g Kohlenhydrate 71,8 g davon Zucker 7,3 g Eiweiß 167,2 g Salz 81,28 g	Brennwert 568 kcal / 2376 kJ Fett 30,4 g davon gesättigte Fettsäuren 14,59 g Kohlenhydrate 51,0 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 19,9 g Salz 3,10 g	Brennwert 753 kcal / 3149 kJ Fett 48,8 g davon gesättigte Fettsäuren 23,60 g Kohlenhydrate 50,3 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 25,2 g Salz 4,32 g	Brennwert 4634 kcal / 19388 kJ Fett 116,2 g davon gesättigte Fettsäuren 57,23 g Kohlenhydrate 730,6 g davon Zucker 31,1 g Eiweiß 145,2 g Salz 55,87 g	Brennwert 557 kcal / 2330 kJ Fett 30,0 g davon gesättigte Fettsäuren 15,94 g Kohlenhydrate 49,4 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 19,8 g Salz 3,36 g	Brennwert 646 kcal / 2701 kJ Fett 39,3 g davon gesättigte Fettsäuren 18,98 g Kohlenhydrate 49,1 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 21,2 g Salz 3,31 g