



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 26.08.2019 bis 01.09.2019

KW 35	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	26.08.2019	27.08.2019	28.08.2019	29.08.2019	30.08.2019	31.08.2019	01.09.2019
Suppe	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Currycremesuppe (M)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe mit veg. Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Schaschlik mit pikanter Sauce (Soj) dazu Duvec-Reis (Soj)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Sauce und (Soj) Spätzle (G,a,Ei) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,03) dazu Spätzle (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Gebratene Maultaschen mit (G,a,Ei,M,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfel (Sel,SO2,01,02,03,05,11)	S Schweineroulade (Ei,M) Kräutersauce (Soj,M,Sen,04) Kohlrabi in feiner Creme (M) Kartoffeln
Leichte Vollkost	S, KA Kalbfleischkäse (03,11) Sauce und (Soj) Bunte Gemüsestreifen dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,03) Sahnetunke (Soj,M) dazu Blattsalat und Dressing (SO2,01,03,05)	GE Geflügelklößle mit (G,a) Sauce und (Soj) Erbsen (M) dazu Kartoffeln	GE Putenoberkeulenbraten mit (11) Rahmsauce (Soj,M) Fettucine (G,a,Ei) Blattsalat und Dressing (SO2,01,03,05)	V Gemüseauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (Soj,04) dazu Kartoffeln	S Oberländer mit (03,11) Sauce (Soj) dazu Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M)	KA, R Kalbsfrikassee (mit Champignons) (Soj,M,03) dazu Gemüserais (M,Sel)
Vegetarisch	V Vegetarisches Würstchen (G,a,Ei) Tomaten-Curry-Sauce und (06) Bunte Gemüsestreifen dazu Kartoffeln	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) grüner Sauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	Grünkohl-Hanfurger mit Curry-Nusssauce (M,N,c) dazu Reis (M)	V Gemüsemaultaschen in (G,a,Ei,Sel) vegetarischer Brühe mit Kartoffelsalat (vegetarisch) (Sen,SO2,01,03,05)	V Gemüse-Frikadelle mit (G,a,Ei,Sel) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Reis (M)	V Vegetarische Reispfanne mit (M) Tomatensauce (M)	V Omelette mit (Ei,M) Rahm-Champignonsauce (M,03) Kräuter-Würfelkartoffeln (M,Sen,04)
Vital	S grobe Bratwurst (02,03,11) Sauerkraut dazu (M) Hüttenpuffer (02,03)	R Rindergeschnetzeltes dazu Gemüserais (M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S, R Sächsisches Würzfleisch (M) mit Erbsen (M) Gabelspaghetti	S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce (Soj) dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	F Gedünstetes Fischfilet (F) Sauce zu Fisch (F,M,SO2,03,04,05) Streifengemüse (M,Sel) Butternudeln (G,a,Ei,M)	S Schweinesteak mit (G,a) Jus dazu (Soj) Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M)	GE Hähnchenbrustfilet natur mit Geflügelsauce (Soj,03) und Glasierte Karottenscheiben (M) dazu Kräuter-Würfelkartoffeln (M,Sen,04)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringsalat (Ei,F,Sel,Sen) Tilsiter und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05) und Brot (G,a,b)	S Pfälzer Leberwurst Gouda und (M) Krautsalat (03) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Thunfischsalat (G,a,Ei,F,Soj,Sen,06) Edamer und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,02,03,11) Champignonstreichkäse (M) Essiggurke und (02,06) dazu Brot (G,a,b) mit Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln und (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Geschnittener Hals Eiersalat mit (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Gouda dazu (M) Brot und (G,a,b) Butter (M)

Gültig vom 26.08.2019 bis 01.09.2019

KW 35	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	26.08.2019	27.08.2019	28.08.2019	29.08.2019	30.08.2019	31.08.2019	01.09.2019
Suppe	Brennwert 25 kcal / 103 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,13 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,3 g Salz 0,61 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,96 g	Brennwert 181 kcal / 758 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,29 g Kohlenhydrate 17,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 2,14 g	Brennwert 58 kcal / 243 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,16 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,10 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 55 kcal / 230 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,95 g	Brennwert 68 kcal / 285 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,93 g
Vollkost	Brennwert 308 kcal / 1291 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 41,4 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 21,9 g Salz 5,64 g	Brennwert 736 kcal / 3079 kJ Fett 25,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,41 g Kohlenhydrate 94,0 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 32,4 g Salz 5,07 g	Brennwert 652 kcal / 2727 kJ Fett 10,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,52 g Kohlenhydrate 124,3 g davon Zucker 70,9 g Eiweiß 14,9 g Salz 1,35 g	Brennwert 606 kcal / 2538 kJ Fett 23,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,31 g Kohlenhydrate 67,8 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 28,6 g Salz 3,36 g	Brennwert 764 kcal / 3195 kJ Fett 32,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,74 g Kohlenhydrate 83,9 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 32,4 g Salz 6,74 g	Brennwert 485 kcal / 2027 kJ Fett 17,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 51,6 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 24,9 g Salz 4,40 g	Brennwert 363 kcal / 1520 kJ Fett 9,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,16 g Kohlenhydrate 35,7 g davon Zucker 7,6 g Eiweiß 31,1 g Salz 2,18 g
Leichte Vollkost	Brennwert 443 kcal / 1853 kJ Fett 27,5 g davon gesättigte Fettsäuren 11,37 g Kohlenhydrate 30,6 g davon Zucker 12,5 g Eiweiß 13,7 g Salz 3,79 g	Brennwert 453 kcal / 1897 kJ Fett 19,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 51,8 g davon Zucker 9,0 g Eiweiß 16,6 g Salz 5,51 g	Brennwert 368 kcal / 1539 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 49,8 g davon Zucker 16,9 g Eiweiß 23,8 g Salz 2,30 g	Brennwert 444 kcal / 1856 kJ Fett 7,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,04 g Kohlenhydrate 61,5 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 28,7 g Salz 4,24 g	Brennwert 338 kcal / 1415 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,96 g Kohlenhydrate 44,7 g davon Zucker 9,5 g Eiweiß 14,6 g Salz 1,79 g	Brennwert 363 kcal / 1517 kJ Fett 21,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,37 g Kohlenhydrate 22,7 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 15,9 g Salz 4,45 g	Brennwert 409 kcal / 1712 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 5,63 g Kohlenhydrate 40,6 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 26,9 g Salz 4,93 g
Vegetarisch	Brennwert 475 kcal / 1987 kJ Fett 21,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 45,8 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 18,7 g Salz 1,79 g	Brennwert 375 kcal / 1568 kJ Fett 15,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,15 g Kohlenhydrate 45,2 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 9,8 g Salz 3,80 g	Brennwert 393 kcal / 1645 kJ Fett 13,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,47 g Kohlenhydrate 60,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 6,26 g	Brennwert 522 kcal / 2184 kJ Fett 8,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 91,5 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 17,4 g Salz 4,36 g	Brennwert 617 kcal / 2580 kJ Fett 24,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,60 g Kohlenhydrate 84,0 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 11,9 g Salz 8,22 g	Brennwert 597 kcal / 2499 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,52 g Kohlenhydrate 110,1 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 13,2 g Salz 12,62 g	Brennwert 368 kcal / 1540 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,59 g Kohlenhydrate 42,9 g davon Zucker 4,0 g Eiweiß 14,8 g Salz 3,55 g
Vital	Brennwert 513 kcal / 2146 kJ Fett 28,3 g davon gesättigte Fettsäuren 10,78 g Kohlenhydrate 37,1 g davon Zucker 4,5 g Eiweiß 24,1 g Salz 6,64 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 334 kcal / 1396 kJ Fett 16,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 23,8 g Salz 1,52 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 439 kcal / 1838 kJ Fett 9,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,38 g Kohlenhydrate 54,7 g davon Zucker 6,8 g Eiweiß 30,0 g Salz 2,93 g	Brennwert 261 kcal / 1093 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 26,5 g Salz 3,17 g	Brennwert 321 kcal / 1345 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,55 g Kohlenhydrate 42,7 g davon Zucker 12,4 g Eiweiß 21,8 g Salz 3,08 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 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 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 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 0,00 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 112 kcal / 468 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,13 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 11,3 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,08 g
Abendessen	Brennwert 706 kcal / 2956 kJ Fett 43,3 g davon gesättigte Fettsäuren 15,37 g Kohlenhydrate 57,6 g davon Zucker 12,1 g Eiweiß 18,5 g Salz 4,53 g	Brennwert 531 kcal / 2224 kJ Fett 30,5 g davon gesättigte Fettsäuren 9,05 g Kohlenhydrate 42,5 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 18,0 g Salz 4,88 g	Brennwert 697 kcal / 2917 kJ Fett 43,6 g davon gesättigte Fettsäuren 21,08 g Kohlenhydrate 52,2 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 21,1 g Salz 3,70 g	Brennwert 665 kcal / 2781 kJ Fett 34,3 g davon gesättigte Fettsäuren 14,87 g Kohlenhydrate 54,9 g davon Zucker 9,1 g Eiweiß 31,4 g Salz 8,70 g	Brennwert 536 kcal / 2242 kJ Fett 27,6 g davon gesättigte Fettsäuren 14,27 g Kohlenhydrate 49,6 g davon Zucker 4,7 g Eiweiß 19,6 g Salz 3,54 g	Brennwert 608 kcal / 2546 kJ Fett 35,6 g davon gesättigte Fettsäuren 18,47 g Kohlenhydrate 49,6 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 19,9 g Salz 3,65 g	Brennwert 652 kcal / 2730 kJ Fett 38,5 g davon gesättigte Fettsäuren 16,80 g Kohlenhydrate 50,8 g davon Zucker 5,2 g Eiweiß 23,5 g Salz 3,47 g