



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 02.09.2019 bis 08.09.2019

KW 36	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	02.09.2019	03.09.2019	04.09.2019	05.09.2019	06.09.2019	07.09.2019	08.09.2019
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei)	Karottencremesuppe	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,03)	V Italienische Minestrone Italienische Minestrone (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe mit Buchstabennudeln (G,a,Ei)
Vollkost	S Saitenwürstle mit (Sel,Sen,02,03,11) Linsen und (SO2,01,03,05) Spätzle (G,a,Ei)	S, R Krautknöpfe (G,a,Ei,M,02,03,11) Specksauce (Soj,02,03,11) Blattsalat Dressing (Sen,06)	R Saure Kutteln mit (SO2,01,03,05) Bratkartoffeln	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,Ei,M,02,03,11) Geflügelsauce (Soj,03) Spätzle (G,a,Ei) Blattsalat Dressing (Sen,06)	S Eisbein (Soj,02) Sauce (Soj) Rahmwirsing (M) Speck-Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,02,03,11)	S, R Kartoffelsuppe mit (M,02,03,11) Brühwurst (03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (Soj,M) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer mit (G,a,Ei,M,02,03) Vanillesauce (M)	S, R Serbisches Reisfleisch (Soj) Blattsalat Dressing (Ei,M)	R Rinderhackbraten mit (G,a,Sen,11) Sauce und (Soj) Familiengemüse dazu (M) Kartoffeln	R Ochsenbrust mit Meerrettichsauce (M,SO2,03,05) Bouillonkartoffeln (Sel) Rote Beete (06)	F Fischburger (G,a,F,M) Paprika-Dip (M) Kartoffeln	R Rinderfrikadelle mit (G,a,Ei) Sauce und (Soj) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	GE Putenbrustbraten (gefüllt mit Karotte und Brokkoli) mit (G,a,Sen,11) Sauce und (Soj,03) Erbsen (M) Rigatoni (G,a)
Vegetarisch	V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) dazu Kartoffeln	V Kartoffeltaschen mit (M) Gemüsesauce (M,Sel) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Spinat-Dinkelplätzchen mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce und (M,Sel) Familiengemüse (M) dazu Kartoffeln	V Frühlingsrolle mit (G,a,Ei,M,Sel,Sen) Zitronensauce (M,SO2,03,05) dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Röstinchen	V Champignontasche mit (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse mit (Sen,02,03,11) Sauce und (Soj) Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schaschlik mit Zwiebelsauce (Soj) dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Putensahnegulasch mit (G,c,Ei,Soj,M,03) Familiengemüse (M) Fusilli (G,a)	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Fleischbällchen mit (G,a,Ei) Champignonsauce (Soj,03) Erbsen (M) Würfel-Kartoffeln	S Nürnbergerle auf (03) Sauerkraut (M) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	S Kassler Lachs mit (02,03,11) Sauce und (Soj) Rotkohl (06) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)
Dessert	V Birnenkompott	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust (geschnitten) mit Emmentaler und (M) Paprikastreifen dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03,05) Schinkenwurst und (Sel,Sen,02,03,11) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Saiten mit (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	V Farmersalat (Ei,M,02) Hüttenkäse (M) Salami (02,03) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Paprikalyoner (Sen,02,03,11) Eckkäse und (M) Krautsalat (03) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Knoblauchwurst im Ring (Sen,02,03,11) Gouda und (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Edamer (M) Spargelsalat (G,a,Ei,Sen,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)

Gültig vom 02.09.2019 bis 08.09.2019

KW 36	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	02.09.2019	03.09.2019	04.09.2019	05.09.2019	06.09.2019	07.09.2019	08.09.2019
Suppe	Brennwert 41 kcal / 170 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 2,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 1,22 g	Brennwert 14 kcal / 59 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,75 g	Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 7,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,78 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,96 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	Brennwert 34 kcal / 142 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,70 g	Brennwert 163 kcal / 684 kJ Fett 8,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,25 g Kohlenhydrate 18,6 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,86 g	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
Vollkost	Brennwert 821 kcal / 3436 kJ Fett 31,8 g davon gesättigte Fettsäuren 10,40 g Kohlenhydrate 90,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 36,8 g Salz 4,98 g	Brennwert 553 kcal / 2313 kJ Fett 22,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,18 g Kohlenhydrate 59,9 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 25,7 g Salz 6,10 g	Brennwert 363 kcal / 1519 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,09 g Kohlenhydrate 40,2 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 22,3 g Salz 3,67 g	Brennwert 630 kcal / 2637 kJ Fett 17,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,97 g Kohlenhydrate 82,1 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 33,4 g Salz 4,07 g	Brennwert 533 kcal / 2229 kJ Fett 23,1 g davon gesättigte Fettsäuren 11,07 g Kohlenhydrate 29,4 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 47,3 g Salz 5,72 g	Brennwert 322 kcal / 1345 kJ Fett 22,8 g davon gesättigte Fettsäuren 10,48 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 11,8 g Salz 4,51 g	Brennwert 594 kcal / 2487 kJ Fett 23,1 g davon gesättigte Fettsäuren 9,04 g Kohlenhydrate 65,6 g davon Zucker 4,0 g Eiweiß 28,1 g Salz 2,42 g
Leichte Vollkost	Brennwert 593 kcal / 2481 kJ Fett 22,4 g davon gesättigte Fettsäuren 9,14 g Kohlenhydrate 63,6 g davon Zucker 33,4 g Eiweiß 33,8 g Salz 1,79 g	Brennwert 752 kcal / 3147 kJ Fett 32,4 g davon gesättigte Fettsäuren 11,26 g Kohlenhydrate 78,5 g davon Zucker 5,3 g Eiweiß 34,1 g Salz 7,94 g	Brennwert 342 kcal / 1429 kJ Fett 10,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,19 g Kohlenhydrate 38,8 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 19,3 g Salz 3,81 g	Brennwert 163 kcal / 684 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 26,7 g davon Zucker 8,4 g Eiweiß 3,9 g Salz 3,93 g	Brennwert 445 kcal / 1862 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 66,4 g davon Zucker 10,2 g Eiweiß 29,3 g Salz 2,97 g	Brennwert 562 kcal / 2353 kJ Fett 32,3 g davon gesättigte Fettsäuren 15,45 g Kohlenhydrate 41,8 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 23,5 g Salz 4,49 g	Brennwert 557 kcal / 2331 kJ Fett 9,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,57 g Kohlenhydrate 78,4 g davon Zucker 17,1 g Eiweiß 34,6 g Salz 3,41 g
Vegetarisch	Brennwert 405 kcal / 1695 kJ Fett 12,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,56 g Kohlenhydrate 51,6 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 17,7 g Salz 2,16 g	Brennwert 456 kcal / 1906 kJ Fett 21,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,27 g Kohlenhydrate 54,9 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 8,1 g Salz 4,73 g	Brennwert 408 kcal / 1707 kJ Fett 14,4 g davon gesättigte Fettsäuren 4,05 g Kohlenhydrate 54,8 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 9,9 g Salz 2,80 g	Brennwert 546 kcal / 2284 kJ Fett 13,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 92,9 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 11,2 g Salz 8,83 g	Brennwert 678 kcal / 2835 kJ Fett 17,7 g davon gesättigte Fettsäuren 5,65 g Kohlenhydrate 102,1 g davon Zucker 11,2 g Eiweiß 26,4 g Salz 3,05 g	Brennwert 409 kcal / 1710 kJ Fett 18,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,70 g Kohlenhydrate 52,0 g davon Zucker 8,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 2,71 g	Brennwert 774 kcal / 3239 kJ Fett 23,2 g davon gesättigte Fettsäuren 14,49 g Kohlenhydrate 115,1 g davon Zucker 12,4 g Eiweiß 21,6 g Salz 3,64 g
Vital	Brennwert 389 kcal / 1627 kJ Fett 23,7 g davon gesättigte Fettsäuren 10,36 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 15,2 g Salz 4,20 g	Brennwert 441 kcal / 1847 kJ Fett 9,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,55 g Kohlenhydrate 64,0 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 24,1 g Salz 7,84 g	Brennwert 518 kcal / 2168 kJ Fett 12,6 g davon gesättigte Fettsäuren 5,08 g Kohlenhydrate 68,2 g davon Zucker 7,8 g Eiweiß 28,9 g Salz 4,21 g	Brennwert 472 kcal / 1973 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 65,2 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 18,8 g Salz 3,98 g	Brennwert 556 kcal / 2326 kJ Fett 25,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,43 g Kohlenhydrate 52,9 g davon Zucker 18,7 g Eiweiß 14,5 g Salz 3,97 g	Brennwert 522 kcal / 2185 kJ Fett 36,9 g davon gesättigte Fettsäuren 15,88 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 17,1 g Salz 4,84 g	Brennwert 282 kcal / 1178 kJ Fett 8,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,08 g Kohlenhydrate 27,8 g davon Zucker 8,7 g Eiweiß 20,0 g Salz 6,87 g
Dessert	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 16,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,01 g	Brennwert 166 kcal / 693 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,68 g Kohlenhydrate 22,8 g davon Zucker 18,0 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,28 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 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	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 164 kcal / 688 kJ Fett 7,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,68 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 15,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,12 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
Abendessen	Brennwert 452 kcal / 1893 kJ Fett 20,7 g davon gesättigte Fettsäuren 12,62 g Kohlenhydrate 49,7 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 14,3 g Salz 2,16 g	Brennwert 675 kcal / 2823 kJ Fett 38,3 g davon gesättigte Fettsäuren 21,91 g Kohlenhydrate 50,8 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 28,5 g Salz 4,76 g	Brennwert 429 kcal / 1793 kJ Fett 31,4 g davon gesättigte Fettsäuren 9,44 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 14,9 g Salz 4,20 g	Brennwert 608 kcal / 2544 kJ Fett 34,4 g davon gesättigte Fettsäuren 13,50 g Kohlenhydrate 53,6 g davon Zucker 8,1 g Eiweiß 18,1 g Salz 3,04 g	Brennwert 598 kcal / 2504 kJ Fett 34,5 g davon gesättigte Fettsäuren 17,00 g Kohlenhydrate 52,9 g davon Zucker 8,1 g Eiweiß 16,5 g Salz 3,92 g	Brennwert 597 kcal / 2498 kJ Fett 34,2 g davon gesättigte Fettsäuren 17,88 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 3,9 g Eiweiß 20,7 g Salz 3,71 g	Brennwert 636 kcal / 2662 kJ Fett 38,4 g davon gesättigte Fettsäuren 18,66 g Kohlenhydrate 49,1 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 21,0 g Salz 3,47 g