



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 09.09.2019 bis 15.09.2019

KW 37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	09.09.2019	10.09.2019	11.09.2019	12.09.2019	13.09.2019	14.09.2019	15.09.2019
Suppe	R Kraftbrühe mit Muschelnudeln (G,a,Ei)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M)	V Gemüsebrühe mit vegetarischer Einlage (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Graupen- Suppe (G,c)	S, R Tomatensuppe (Soj,04)	KA Kalbsrahmsuppe
Vollkost	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (Soj,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Cordon Bleu mit (G,a,M,02,03) Rahmsauce (Soj,M) dazu geschmelzte Nudeln (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	F Paniierter Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade und (G,a,Ei,Sen,06) Karottengemüse (M) dazu Kartoffeln	S Paprikagulasch dazu Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Gerauchte Schweinebauch (02,03,11) mit Linsen (SO2,01,03,05) dazu Spätzle (G,a,Ei)	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	R Rinderroulade mit (Sen) Sauce und (Soj) Speckbohnen (M,02,03,11) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03,05) Erbsen (M) dazu Reis (M)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (Soj,04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Mediterraner Nudelauflauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (M) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Butter (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout Speckbohnen (M,02,03,11) Serviettenknödel (G,a,Ei,M)
Vegetarisch	V Kartoffelpastetchen mit Frischkäse dazu (M) Rahmspinat (M)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) dazu Gemüserais (M,Sel)	V Tortellini Formaggio (Käse) mit (G,a,Ei,M) Gemüse- Bechamel-Sauce (M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M,01) Kräuterquark (M,Sen,04) dazu Kartoffeln	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M)	V Schwarzwurzelschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse (M,Sel) Kräuter-Würfelpommes (M,Sen,04)
Vital	S Wirsingroulade mit (G,a,Ei,Sen) Sauce (Soj) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Tomatensauce mit (Soj,04) Hartkäse gerieben (M,01,02) Gabelspaghetti mit Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Römerhackbraten mit (Sen,02,03,11) Sauce und (Soj,03) Karottengemüse (M) Fusilli (G,a)	S Schweinebraten mit (03,11) Kümmelsauce (Soj) dazu Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (M) mit Kräuter-Gnocchi (G,a,Ei)	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Sauce (Soj) Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kräuterpüree (Soj,M,Sen,04)	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Rahm-Champignonsauce (M,03) dazu Streifengemüse (M,Sel) mit Kartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,01)	V Vanillepudding (M,01)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Griechischer Salat und (SO2,01,03,05,09) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Schwarzwälder Wurstsalat (SO2,01,02,03,05,11) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Hausg. Blut- und Leberwurst (M,03) mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Matjessalat Helgoland (Ei,F,Sel,Sen) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Romadur mit (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) Salami und (02,03) Saurer Kürbis (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Gouda mit (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Paprika-Eier-Pastete (Ei,Sen,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) dazu Brot mit (G,a,b) Butter (M)

Gültig vom 09.09.2019 bis 15.09.2019

KW 37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	09.09.2019	10.09.2019	11.09.2019	12.09.2019	13.09.2019	14.09.2019	15.09.2019
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 65 kcal / 272 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,04 g	Brennwert 22 kcal / 93 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,14 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,63 g	Brennwert 61 kcal / 256 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,98 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,93 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,34 g Kohlenhydrate 23,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 1,54 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 55 kcal / 231 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,24 g
Vollkost	Brennwert 442 kcal / 1849 kJ Fett 23,3 g davon gesättigte Fettsäuren 10,90 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 21,8 g Salz 3,41 g	Brennwert 781 kcal / 3268 kJ Fett 33,3 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 79,6 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 37,2 g Salz 3,97 g	Brennwert 470 kcal / 1966 kJ Fett 18,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 55,7 g davon Zucker 13,8 g Eiweiß 16,6 g Salz 2,30 g	Brennwert 288 kcal / 1205 kJ Fett 14,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,97 g Kohlenhydrate 22,7 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 15,9 g Salz 2,90 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 264 kcal / 1107 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,52 g Kohlenhydrate 32,0 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 13,7 g Salz 2,18 g	Brennwert 566 kcal / 2368 kJ Fett 20,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,92 g Kohlenhydrate 54,4 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 40,3 g Salz 4,01 g
Leichte Vollkost	Brennwert 502 kcal / 2099 kJ Fett 11,2 g davon gesättigte Fettsäuren 3,38 g Kohlenhydrate 66,1 g davon Zucker 16,6 g Eiweiß 32,2 g Salz 6,39 g	Brennwert 652 kcal / 2728 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,06 g Kohlenhydrate 95,5 g davon Zucker 12,6 g Eiweiß 27,4 g Salz 5,78 g	Brennwert 380 kcal / 1591 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,34 g Kohlenhydrate 57,0 g davon Zucker 8,2 g Eiweiß 14,2 g Salz 1,69 g	Brennwert 382 kcal / 1597 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 5,61 g Kohlenhydrate 44,0 g davon Zucker 4,9 g Eiweiß 17,4 g Salz 2,03 g	Brennwert 460 kcal / 1924 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,60 g Kohlenhydrate 55,3 g davon Zucker 10,6 g Eiweiß 26,6 g Salz 0,57 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 525 kcal / 2197 kJ Fett 23,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 41,9 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 36,6 g Salz 5,42 g
Vegetarisch	Brennwert 613 kcal / 2564 kJ Fett 38,8 g davon gesättigte Fettsäuren 16,93 g Kohlenhydrate 49,7 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 11,6 g Salz 3,79 g	Brennwert 419 kcal / 1755 kJ Fett 18,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,78 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 9,8 g Eiweiß 8,6 g Salz 4,34 g	Brennwert 491 kcal / 2056 kJ Fett 21,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,70 g Kohlenhydrate 50,0 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 22,8 g Salz 6,46 g	Brennwert 465 kcal / 1947 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,81 g Kohlenhydrate 81,6 g davon Zucker 7,1 g Eiweiß 16,7 g Salz 2,77 g	Brennwert 368 kcal / 1540 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,93 g Kohlenhydrate 46,9 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 20,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 424 kcal / 1775 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,56 g Kohlenhydrate 71,1 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 12,1 g Salz 5,02 g	Brennwert 404 kcal / 1692 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 3,51 g Kohlenhydrate 51,6 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 11,5 g Salz 2,56 g
Vital	Brennwert 511 kcal / 2137 kJ Fett 30,1 g davon gesättigte Fettsäuren 12,33 g Kohlenhydrate 39,7 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 16,3 g Salz 4,31 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 5,3 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,87 g	Brennwert 465 kcal / 1947 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,22 g Kohlenhydrate 65,9 g davon Zucker 12,3 g Eiweiß 24,6 g Salz 4,12 g	Brennwert 240 kcal / 1006 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,03 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 18,2 g Salz 3,07 g	Brennwert 491 kcal / 2055 kJ Fett 8,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,01 g Kohlenhydrate 56,1 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 49,1 g Salz 5,19 g	Brennwert 464 kcal / 1940 kJ Fett 29,5 g davon gesättigte Fettsäuren 12,82 g Kohlenhydrate 24,8 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 21,1 g Salz 4,32 g	Brennwert 378 kcal / 1581 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,41 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 9,4 g Eiweiß 11,7 g Salz 3,10 g
Dessert	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 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 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 0,16 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 20,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,16 g
Abendessen	Brennwert 603 kcal / 2524 kJ Fett 35,3 g davon gesättigte Fettsäuren 13,75 g Kohlenhydrate 50,5 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 17,6 g Salz 3,73 g	Brennwert 784 kcal / 3280 kJ Fett 52,9 g davon gesättigte Fettsäuren 20,11 g Kohlenhydrate 51,0 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 22,3 g Salz 10,97 g	Brennwert 664 kcal / 2780 kJ Fett 40,4 g davon gesättigte Fettsäuren 19,37 g Kohlenhydrate 50,2 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 21,5 g Salz 3,88 g	Brennwert 704 kcal / 2947 kJ Fett 43,3 g davon gesättigte Fettsäuren 15,22 g Kohlenhydrate 57,1 g davon Zucker 11,8 g Eiweiß 18,7 g Salz 4,04 g	Brennwert 638 kcal / 2667 kJ Fett 33,8 g davon gesättigte Fettsäuren 18,99 g Kohlenhydrate 51,3 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 30,3 g Salz 3,74 g	Brennwert 611 kcal / 2556 kJ Fett 36,3 g davon gesättigte Fettsäuren 19,30 g Kohlenhydrate 48,3 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 20,1 g Salz 3,57 g	Brennwert 596 kcal / 2493 kJ Fett 32,4 g davon gesättigte Fettsäuren 16,41 g Kohlenhydrate 52,7 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 20,4 g Salz 3,46 g