



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 16.09.2019 bis 22.09.2019

KW 38	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	16.09.2019	17.09.2019	18.09.2019	19.09.2019	20.09.2019	21.09.2019	22.09.2019
Suppe	Kürbissuppe (G,a,c,M)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe mit	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe mit Wurzelgemüse (Sel)	R Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Schweinerückensteak (G,a) mit Sauce und (Soj) Rustikaler Gemüsemix (M) dazu Wedges-Kartoffeln	Gabelspaghetti mit Kürbis-Ingwersauce (M) dazu Blattsalat mit Dressing (Sen,06)	GE Hähnchenschenkel mit (Soj,02) Geflügelkräutersauce (Soj,Sen,03,04) und Schwenkkartoffeln dazu Kürbisgemüse (M)	V Gefüllte Teigtaschen mit Kürbis und Curry-Nussauce (M,N,c) dazu Blattsalat Dressing (Sen,06)	R Saftiger Kürbis-Gnocchi Auflauf mit Rinderhackfleisch und Mozzarella (G,a,Ei,M) mit Tomatensauce (Soj,04)	GE Kürbiseintopf mit Kichererbsen und gebratenen Hähnchenbruststreifen (03)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M) mit Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kürbispüree (Soj,M) und Penne (G,a)
Leichte Vollkost	S Geschnetzeltes "Forstmeister Art" (03) mit Bohnen (M) Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel mit (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Hackbraten mit (G,a,Sen,11) Sauce und (Soj) Leipziger Allerlei (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	R Rindergeschnetzeltes dazu Gemüserais (M,Sel) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Grießbrei mit (G,a,M) Apfelkompott (03)	S Oberländer (03,11) Sauce und (Soj) Sommergemüse dazu (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Putensteak Geflügelsauce (Soj,03) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M)
Vegetarisch	V Karottensoufflee mit (G,a,Ei,M) Gemüserais und (M,Sel) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M) Blattsalat mit Dressing (Sen,06)	V Gefüllte Zucchini mit (M) Sauce "Feurige Art" Makkaroni (G,a)	V Tomatennudeln mit (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (M,03) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Rote Beete-Brätling mit (Sel) Sauce (M,06) dazu Reis (M)	V Omelette mit (Ei,M) buntem Gemüse in Cremesauce (Ei,M,Sen) dazu Kräuterkartoffeln (Sen,04)	V Frühlingsrolle mit (G,a,Ei,M,Sel,Sen) süß-saurer Sauce (M,SO2,01,03,05) dazu Streifengemüse (M,Sel) und Reis (M)
Vital	LA Lammfrikadelle mit (G,a,Ei) Rosmarinsauce und (Soj) Rosenkohl (M) dazu Würfel-Kartoffeln	R Leberragout Berliner Art (03) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (Sen,06)	S Rote Wurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen mit (G,a,Ei) Sauce "mexikanischer Art" (Soj) dazu Curryreis (M) Blattsalat und Dressing (SO2,01,03,05)	S Schweineroulade mit (Ei,M) Mediterrane Sauce (Soj,04) Penne (G,a)	GE Hähnchenkeule mit (Soj,02) Sauce und (Soj,03) Sommergemüse (M) Kräuter-Würfelkartoffeln (M,Sen,04)	R Rinderbraten mit Glasierte Karottenscheiben dazu (M) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln und (M,Sen,04) Sauce (Soj)
Dessert	V Stachelbeerkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M,01)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Gartenfrucht (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	S Zungenwurst mit (02,03) Senf (Sen) Champignonstreichkäse und (M) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Tilsiter (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Kalbsleberwurst (M,02,03) Butterkäse und (M) Rettich dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	V Variation von verschiedenem Schnittkäse mit (M,01) Salami und (02,03) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Lyoner (Sen,02,03,11) Streichkäse (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03,11) Frischkäse (M) Senfgurke und (Sen,06) dazu Brot mit (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt (Sel,Sen,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Gouda (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)

Gültig vom 16.09.2019 bis 22.09.2019

KW 38	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	16.09.2019	17.09.2019	18.09.2019	19.09.2019	20.09.2019	21.09.2019	22.09.2019
Suppe	Brennwert 9 kcal / 37 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,14 g Kohlenhydrate 1,2 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,18 g	Brennwert 62 kcal / 259 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,51 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,96 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,03 g	Brennwert 25 kcal / 106 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,14 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,62 g	Brennwert 69 kcal / 291 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,32 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,7 g Salz 1,55 g	Brennwert 57 kcal / 240 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 334 kcal / 1398 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 32,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 25,6 g Salz 2,55 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,74 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,63 g	Brennwert 485 kcal / 2031 kJ Fett 25,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,92 g Kohlenhydrate 27,0 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 39,8 g Salz 4,06 g	Brennwert 191 kcal / 801 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,77 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,86 g	Brennwert 700 kcal / 2929 kJ Fett 32,2 g davon gesättigte Fettsäuren 10,28 g Kohlenhydrate 71,6 g davon Zucker 22,3 g Eiweiß 32,2 g Salz 8,92 g	Brennwert 193 kcal / 807 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 16,2 g Eiweiß 16,8 g Salz 2,02 g	Brennwert 5210 kcal / 21797 kJ Fett 115,2 g davon gesättigte Fettsäuren 65,65 g Kohlenhydrate 1240,8 g davon Zucker 1017,8 g Eiweiß 228,6 g Salz 41,32 g
Leichte Vollkost	Brennwert 569 kcal / 2382 kJ Fett 18,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,79 g Kohlenhydrate 67,5 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 30,9 g Salz 3,41 g	Brennwert 570 kcal / 2385 kJ Fett 9,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 110,0 g davon Zucker 59,8 g Eiweiß 11,8 g Salz 1,17 g	Brennwert 316 kcal / 1324 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,37 g Kohlenhydrate 32,5 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 19,0 g Salz 4,91 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 417 kcal / 1746 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,46 g Kohlenhydrate 74,7 g davon Zucker 47,7 g Eiweiß 15,7 g Salz 0,55 g	Brennwert 426 kcal / 1782 kJ Fett 24,8 g davon gesättigte Fettsäuren 10,10 g Kohlenhydrate 29,7 g davon Zucker 10,5 g Eiweiß 18,9 g Salz 4,46 g	Brennwert 310 kcal / 1296 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 52,8 g davon Zucker 5,6 g Eiweiß 7,6 g Salz 5,95 g
Vegetarisch	Brennwert 543 kcal / 2273 kJ Fett 25,2 g davon gesättigte Fettsäuren 9,27 g Kohlenhydrate 61,3 g davon Zucker 8,5 g Eiweiß 15,4 g Salz 6,81 g	Brennwert 1115 kcal / 4664 kJ Fett 49,1 g davon gesättigte Fettsäuren 20,22 g Kohlenhydrate 125,5 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 38,8 g Salz 6,75 g	Brennwert 457 kcal / 1911 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,28 g Kohlenhydrate 79,0 g davon Zucker 7,8 g Eiweiß 15,1 g Salz 2,15 g	Brennwert 468 kcal / 1958 kJ Fett 8,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,05 g Kohlenhydrate 76,8 g davon Zucker 6,8 g Eiweiß 17,9 g Salz 2,57 g	Brennwert 578 kcal / 2418 kJ Fett 22,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,75 g Kohlenhydrate 76,7 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 13,9 g Salz 7,54 g	Brennwert 376 kcal / 1575 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,60 g Kohlenhydrate 39,3 g davon Zucker 9,2 g Eiweiß 17,0 g Salz 2,10 g	Brennwert 522 kcal / 2184 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,59 g Kohlenhydrate 86,5 g davon Zucker 14,8 g Eiweiß 13,0 g Salz 7,67 g
Vital	Brennwert 304 kcal / 1274 kJ Fett 8,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,46 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 21,5 g Salz 2,49 g	Brennwert 433 kcal / 1813 kJ Fett 19,7 g davon gesättigte Fettsäuren 10,03 g Kohlenhydrate 30,1 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 30,1 g Salz 2,50 g	Brennwert 383 kcal / 1603 kJ Fett 23,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,50 g Kohlenhydrate 25,4 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 15,1 g Salz 3,87 g	Brennwert 621 kcal / 2600 kJ Fett 26,1 g davon gesättigte Fettsäuren 10,28 g Kohlenhydrate 75,5 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 10,34 g	Brennwert 555 kcal / 2322 kJ Fett 9,5 g davon gesättigte Fettsäuren 3,09 g Kohlenhydrate 74,6 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 38,5 g Salz 2,94 g	Brennwert 583 kcal / 2441 kJ Fett 26,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,38 g Kohlenhydrate 39,2 g davon Zucker 8,7 g Eiweiß 44,4 g Salz 4,25 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 30,1 g davon Zucker 11,7 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,88 g
Dessert	Brennwert 17 kcal / 70 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,01 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 136 kcal / 567 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 3,48 g Kohlenhydrate 17,2 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,28 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
Abendessen	Brennwert 562 kcal / 2352 kJ Fett 30,6 g davon gesättigte Fettsäuren 15,24 g Kohlenhydrate 51,4 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 16,3 g Salz 5,07 g	Brennwert 678 kcal / 2837 kJ Fett 35,8 g davon gesättigte Fettsäuren 17,79 g Kohlenhydrate 62,7 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 23,0 g Salz 3,21 g	Brennwert 671 kcal / 2806 kJ Fett 42,4 g davon gesättigte Fettsäuren 20,12 g Kohlenhydrate 49,3 g davon Zucker 3,9 g Eiweiß 20,3 g Salz 3,06 g	Brennwert 727 kcal / 3042 kJ Fett 45,0 g davon gesättigte Fettsäuren 28,65 g Kohlenhydrate 48,9 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 27,9 g Salz 3,27 g	Brennwert 618 kcal / 2587 kJ Fett 36,1 g davon gesättigte Fettsäuren 15,70 g Kohlenhydrate 52,4 g davon Zucker 6,8 g Eiweiß 17,7 g Salz 3,14 g	Brennwert 525 kcal / 2197 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 13,92 g Kohlenhydrate 48,5 g davon Zucker 3,9 g Eiweiß 18,9 g Salz 3,18 g	Brennwert 725 kcal / 3032 kJ Fett 47,1 g davon gesättigte Fettsäuren 20,24 g Kohlenhydrate 51,3 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 21,3 g Salz 4,82 g