



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!

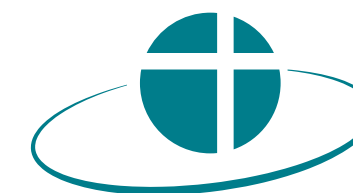


**Essen
auf
Rädern**

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 23.09.2019 bis 29.09.2019

| KW 39 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| R2 | 23.09.2019 | 24.09.2019 | 25.09.2019 | 26.09.2019 | 27.09.2019 | 28.09.2019 | 29.09.2019 |
| Suppe | R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei) | S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11) | R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M) | S, R Tomatensuppe (Soj,04) | V Gemüsebrühe mit Suppensternchen (G,a,Ei) | V Paprikacremesuppe (M) | R Gebundene Ochsenchwanzsuppe (G,a,c,Sel) |
| Vollkost | S Hacksteak mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce und (Soj) Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Kartoffeln | S Tiroler Gulasch (03) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05) | S Fleischsauce mit (Sel,04) Gabelspaghetti | S Gerauchter Schweinebauch (02,03,11) mit Linsen (SO2,01,03,05) und Spätzle (G,a,Ei) | S Kohlroulade mit (G,a,Sen) Kümmelsauce (Soj) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) | S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,02,03,04,11) | S Schweinelachs mit Kalbsbrätfüllung (G,a,Ei,01,02,03,04,11) Specksauce und (Soj,02,03,11) Pariser Karotten (M) dazu Kartoffelknödel |
| Leichte Vollkost | S, KA Kalbfleischkäse (03,11) Sauce und (Soj) Kaisergemüse (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) | S Schweinebraten mit (03,11) Sauce (Soj) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) | GE Geflügelklößle mit (G,a) Dillsauce und (M,04) Mediterranes Gemüse (Soj,04) dazu Kräuterreis (M,Sen,04) | R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,Ei,M,Sel) dazu Tomatensauce (Soj,04) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05) | V Dampfnudel mit (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M) | S Rostbratwurst mit (M,Sen,03) Sauce (Soj) Bohnen (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) | KA Kalbsragout und (G,c,Sel) Pariser Karotten (M) Fettucine (G,a,Ei) |
| Vegetarisch | V Gemüsetasche Vitality mit (G,a,Ei,M,Sel) grüner Sauce (M) dazu Reis (M) | V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) | V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) Kräuterreis (M,Sen,04) | V Vegetarische Cannelloni mit (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) | V Spanischer Kartoffelauflauf mit (Ei,M) Tomatensauce (M) | R Waldpilzragout (M) dazu Serviettenknödel (G,a,Ei,M) | V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) dazu Röstinchen |
| Vital | LA Lammragout mit Blumenkohl in feiner Creme (M) dazu Rosmarinkartoffeln | S heiß gerauchter Schweinebauch (02,03,11) mit Sauce (Soj) dazu Kartoffeln Krautsalat (03) | S Champignonfleischkäse mit (Sen,02,03,11) Senfsauce und (Soj,Sen) Bauernkartoffeln (mit Gemüse) (M) | GE Hähnchen Cordon Bleu mit (G,a,Ei,M,02,03,11) pikanter Sauce (Soj) dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) | F Pan. Kabeljaufilet (G,a,F) Kräutersauce (M,Sen,04) Farfalle Tricolori (G,a) | S Kassler Hals auf (02,03,11) Sauce (Soj) Bohngemüse (M) dazu Kartoffeln | R Rinderroulade mit (Sen) Sauce und (Soj) Rahmwirsing (M) dazu Kartoffelknödel |
| Dessert | V Apfelmus (03) | V Waldfruchtjoghurt (M) | V Frisches Obst | V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M,01) | V Frisches Obst | V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M) | V Erdbeerquarkcreme (M) |
| Abendessen | S Gerauchte Schinkenwurst mit (Sel,Sen,02,03,11) Farmersalat und (Ei,M,02) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M) Radieschen dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Senf und (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03,05) | S Bierschinken (Sel,Sen,02,03,11) Gouda (M) Hirtensalat und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | V Angemachter Philadelphia (M) grobe Mettwurst und (01,02,03,11) Mixed Pickles (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Aufschnitt mit (Sel,Sen,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | GE Geflügelauflauf (Sel,Sen,01,02,03,11) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) |

Gültig vom 23.09.2019 bis 29.09.2019

| KW 39 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| R2 | 23.09.2019 | 24.09.2019 | 25.09.2019 | 26.09.2019 | 27.09.2019 | 28.09.2019 | 29.09.2019 |
| 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 90 kcal / 375 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,70 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 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 121 kcal / 507 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 22,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,62 g | Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,08 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,07 g | Brennwert 11 kcal / 45 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 2,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,1 g Salz 0,65 g |
| Vollkost | Brennwert 469 kcal / 1962 kJ Fett 24,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,70 g Kohlenhydrate 38,5 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 20,8 g Salz 3,23 g | Brennwert 594 kcal / 2487 kJ Fett 25,8 g davon gesättigte Fettsäuren 9,53 g Kohlenhydrate 57,2 g davon Zucker 7,1 g Eiweiß 31,8 g Salz 5,05 g | Brennwert 217 kcal / 908 kJ Fett 14,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,90 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 15,1 g Salz 2,09 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 513 kcal / 2145 kJ Fett 28,0 g davon gesättigte Fettsäuren 13,18 g Kohlenhydrate 41,8 g davon Zucker 9,5 g Eiweiß 14,7 g Salz 4,32 g | Brennwert 295 kcal / 1235 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,72 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 8,2 g Eiweiß 15,1 g Salz 4,61 g | Brennwert 304 kcal / 1271 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,38 g Kohlenhydrate 26,0 g davon Zucker 11,7 g Eiweiß 19,9 g Salz 3,28 g |
| Leichte Vollkost | Brennwert 422 kcal / 1765 kJ Fett 27,4 g davon gesättigte Fettsäuren 11,55 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 8,6 g Eiweiß 15,6 g Salz 4,19 g | Brennwert 353 kcal / 1478 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,79 g Kohlenhydrate 28,9 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 21,2 g Salz 3,76 g | Brennwert 416 kcal / 1740 kJ Fett 10,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,93 g Kohlenhydrate 60,5 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 18,1 g Salz 6,79 g | Brennwert 632 kcal / 2646 kJ Fett 21,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,42 g Kohlenhydrate 71,5 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 35,1 g Salz 4,84 g | Brennwert 683 kcal / 2856 kJ Fett 23,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,37 g Kohlenhydrate 102,0 g davon Zucker 24,4 g Eiweiß 17,0 g Salz 2,00 g | Brennwert 497 kcal / 2080 kJ Fett 28,7 g davon gesättigte Fettsäuren 13,13 g Kohlenhydrate 36,7 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 21,4 g Salz 5,63 g | Brennwert 517 kcal / 2164 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,81 g Kohlenhydrate 62,2 g davon Zucker 12,9 g Eiweiß 31,8 g Salz 3,31 g |
| Vegetarisch | Brennwert 493 kcal / 2063 kJ Fett 16,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,30 g Kohlenhydrate 73,4 g davon Zucker 4,7 g Eiweiß 11,1 g Salz 7,11 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 517 kcal / 2162 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,81 g Kohlenhydrate 77,3 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 17,6 g Salz 9,05 g | Brennwert 565 kcal / 2365 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,78 g Kohlenhydrate 79,0 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 25,2 g Salz 5,16 g | Brennwert 380 kcal / 1589 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,78 g Kohlenhydrate 42,8 g davon Zucker 12,6 g Eiweiß 16,1 g Salz 2,82 g | Brennwert 418 kcal / 1747 kJ Fett 16,7 g davon gesättigte Fettsäuren 5,58 g Kohlenhydrate 48,4 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 17,0 g Salz 4,28 g | Brennwert 404 kcal / 1692 kJ Fett 18,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,59 g Kohlenhydrate 46,3 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 10,2 g Salz 2,62 g |
| Vital | Brennwert 393 kcal / 1644 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,66 g Kohlenhydrate 36,6 g davon Zucker 7,7 g Eiweiß 28,0 g Salz 2,62 g | Brennwert 510 kcal / 2136 kJ Fett 28,7 g davon gesättigte Fettsäuren 11,11 g Kohlenhydrate 43,4 g davon Zucker 12,7 g Eiweiß 15,8 g Salz 5,03 g | Brennwert 311 kcal / 1301 kJ Fett 17,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,66 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 12,0 g Salz 4,44 g | Brennwert 444 kcal / 1856 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,97 g Kohlenhydrate 55,9 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 24,5 g Salz 3,91 g | Brennwert 570 kcal / 2385 kJ Fett 9,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 91,7 g davon Zucker 4,9 g Eiweiß 23,9 g Salz 2,66 g | Brennwert 370 kcal / 1547 kJ Fett 11,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,21 g Kohlenhydrate 43,0 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 23,1 g Salz 4,74 g | Brennwert 308 kcal / 1288 kJ Fett 11,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,58 g Kohlenhydrate 22,9 g davon Zucker 4,5 g Eiweiß 27,1 g Salz 4,14 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 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 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 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 144 kcal / 602 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,00 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,8 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,16 g |
| Abendessen | Brennwert 581 kcal / 2429 kJ Fett 32,6 g davon gesättigte Fettsäuren 13,33 g Kohlenhydrate 51,4 g davon Zucker 5,9 g Eiweiß 17,5 g Salz 3,38 g | Brennwert 564 kcal / 2360 kJ Fett 30,3 g davon gesättigte Fettsäuren 14,55 g Kohlenhydrate 50,5 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 19,7 g Salz 3,10 g | Brennwert 406 kcal / 1698 kJ Fett 26,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,69 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 16,1 g Salz 4,03 g | Brennwert 608 kcal / 2542 kJ Fett 32,7 g davon gesättigte Fettsäuren 17,29 g Kohlenhydrate 51,8 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 23,4 g Salz 3,75 g | Brennwert 603 kcal / 2524 kJ Fett 34,3 g davon gesättigte Fettsäuren 17,73 g Kohlenhydrate 50,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 19,7 g Salz 3,50 g | Brennwert 613 kcal / 2563 kJ Fett 35,9 g davon gesättigte Fettsäuren 18,85 g Kohlenhydrate 49,6 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 20,3 g Salz 3,65 g | Brennwert 646 kcal / 2701 kJ Fett 35,5 g davon gesättigte Fettsäuren 16,88 g Kohlenhydrate 54,6 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 24,2 g Salz 3,43 g |