



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 30.09.2019 bis 06.10.2019

| KW 40 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| R7 | 30.09.2019 | 01.10.2019 | 02.10.2019 | 03.10.2019 | 04.10.2019 | 05.10.2019 | 06.10.2019 |
| Suppe | V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M) | GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03) | R Kraftbrühe Fleischklößchen (Ei) | V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,SeI) | R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei) | V Spinatsuppe "Florentin" (M) | V Champignoncremesuppe (M,03) |
| Vollkost | S Zigeuner Schnitzel (G,a) mit Sauce dazu (Soj) Kartoffel-Nuggets (02,03) | V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M) | S Kassler Hals gefüllt (G,a,c,Ei,02,03,06,11) mit Sauce (Soj) und Sauerkraut (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) | S, R Zigeunerrolle mit (G,Ei,Soj,SeI,Sen) Zwiebelsauce dazu (Soj) Wedges - Kartoffeln mit Blattsalat Dressing (Sen,06) | F Panierte Scholle (G,a,F) buntes Gemüse (M) mit Currysauce (M) und Reis (M) | R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei) | GE Putenbrustbraten gef. mit Karotte+Brokkoli (G,a,Sen,11) Sauce (Soj,M) Spätzle (G,a,Ei) Karottenscheiben (M) |
| Leichte Vollkost | GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce und (Soj,M,Sen,04) Karottenwürfel (M) Fettucine (G,a,Ei) | V gefüllte Saccrotini (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) | GE Geflügelrolle gefüllt mit Brokkoli (G,a,Ei,Soj,M) mit Sauce und (Soj,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) dazu Penne (G,a) | S Wurstgemüsegulasch (SeI,Sen,02,03,11) Kartoffelknödel Blattsalat mit Dressing (Sen,06) | S Fleischkäse mit (02,03,11) Sauce und (Soj) Marktgemüse (M) dazu Kartoffeln | V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) | GE Geflügelspieß mit Curry-Ingwersauce (M) dazu Gemüserais (M,SeI) |
| Vegetarisch | V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Tomatensauce (M) dazu Kartoffeln | V Dreierlei Gemüse (M) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M) Blattsalat Dressing (Sen,06) | V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne mit (G,a,Ei,M,03) Cremetunke (M) | V Valessschnitzel mit (G,a,f,Ei,M) Gemüserahmsauce (M,SeI) Penne (G,a) Blattsalat Dressing (Sen,06) | V Hirtentasche mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce dazu (M) Reis (M) | V Süßkartoffel Gnocchi mit (G,a) Kräuter-Bergkäsesauce (M,Sen,04) | V Tofuklößchen mit (G,a,c,Ei,Soj,SeI) Gemüsesauce und (M,SeI) Karottenscheiben (M) Fusilli (G,a) |
| Vital | R Geschnetzeltes "Stroganoff" mit (06) Steckrüben (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M) | S, R Szegediner Gulasch dazu Kartoffelpüree (Soj,M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) | S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (Soj,04) dazu Kartoffeln | S Fleischküchle mit (G,a,Ei,Sen) Zwiebelsauce (Soj) dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05) | GE Paniertes Hähnchenschnitzel mit (G,a,Ei) Geflügelsauce (Soj,03) Marktgemüse (M) Kartoffeln | S Schweinesteak mit (G,a) Pikante Sauce (Soj) Balkangemüse Rigatoni (G,a) | S Schweine Lachs (03,11) Champignonsauce (Soj,03) dazu Karottenscheiben (M) Geschmelzte Nudeln (G,a,Ei) |
| Dessert | V Sauerkirschkompott | V Schokopudding (M) | V Frisches Obst | V Bananenquarkcreme (M) | V Frisches Obst | V Mousse au Chocolat (M) | V Heidelbeerjoghurt (M) |
| Abendessen | S Gelbwurst (03,11) Butterkäse (M) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Fleischsalat (G,a,Ei,SeI,Sen,02,03,06,11) Eckkäse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Champignonlyoner (Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat und (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | F Hering in Tomatensauce (F,M) Schweizer Käse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Vesperscheibe von der hausgemachten Leberwurst (M,02,03) Senf (Sen) Schinken-Streichkäse und (M,02,03,11) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Kochsalami (01,02,03,11) Tilsiter und (M) Waldorfsalat (N,b,SeI,02) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) | S Aufschnitt (SeI,Sen,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,SeI,Sen,SO2,01,03,05,06) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M) |

Gültig vom 30.09.2019 bis 06.10.2019

| KW 40 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| R7 | 30.09.2019 | 01.10.2019 | 02.10.2019 | 03.10.2019 | 04.10.2019 | 05.10.2019 | 06.10.2019 |
| Suppe | Brennwert 179 kcal / 750 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 5,15 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,20 g | Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,14 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,79 g | Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,29 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 2,26 g | Brennwert 63 kcal / 265 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 1,3 g Salz 0,91 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 54 kcal / 226 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,04 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 |
| Vollkost | Brennwert 505 kcal / 2115 kJ Fett 24,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,33 g Kohlenhydrate 39,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 29,3 g Salz 3,36 g | Brennwert 740 kcal / 3094 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,68 g Kohlenhydrate 116,9 g davon Zucker 51,0 g Eiweiß 29,8 g Salz 1,70 g | Brennwert 372 kcal / 1555 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,26 g Kohlenhydrate 31,4 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 20,8 g Salz 5,95 g | Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 41,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,03 g | Brennwert 546 kcal / 2284 kJ Fett 15,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 78,7 g davon Zucker 7,1 g Eiweiß 25,1 g Salz 6,31 g | Brennwert 279 kcal / 1167 kJ Fett 10,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,51 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 24,4 g Salz 2,62 g | Brennwert 434 kcal / 1815 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 59,6 g davon Zucker 13,6 g Eiweiß 24,6 g Salz 3,48 g |
| Leichte Vollkost | Brennwert 525 kcal / 2198 kJ Fett 16,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,81 g Kohlenhydrate 66,3 g davon Zucker 12,4 g Eiweiß 22,0 g Salz 3,70 g | Brennwert 580 kcal / 2425 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,59 g Kohlenhydrate 87,1 g davon Zucker 15,3 g Eiweiß 28,8 g Salz 4,64 g | Brennwert 734 kcal / 3070 kJ Fett 34,8 g davon gesättigte Fettsäuren 10,75 g Kohlenhydrate 63,3 g davon Zucker 6,6 g Eiweiß 35,5 g Salz 3,97 g | Brennwert 229 kcal / 958 kJ Fett 10,5 g davon gesättigte Fettsäuren 3,61 g Kohlenhydrate 23,9 g davon Zucker 3,5 g Eiweiß 8,3 g Salz 3,33 g | Brennwert 466 kcal / 1951 kJ Fett 28,0 g davon gesättigte Fettsäuren 9,62 g Kohlenhydrate 33,9 g davon Zucker 9,2 g Eiweiß 15,1 g Salz 3,03 g | Brennwert 1054 kcal / 4410 kJ Fett 18,6 g davon gesättigte Fettsäuren 4,60 g Kohlenhydrate 191,2 g davon Zucker 105,8 g Eiweiß 26,8 g Salz 2,12 g | Brennwert 414 kcal / 1733 kJ Fett 12,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 40,8 g davon Zucker 4,9 g Eiweiß 33,6 g Salz 5,53 g |
| Vegetarisch | Brennwert 468 kcal / 1957 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,41 g Kohlenhydrate 76,0 g davon Zucker 7,4 g Eiweiß 10,9 g Salz 2,33 g | Brennwert 334 kcal / 1398 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,12 g Kohlenhydrate 42,0 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 8,7 g Salz 1,61 g | Brennwert 473 kcal / 1978 kJ Fett 19,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,08 g Kohlenhydrate 54,3 g davon Zucker 7,8 g Eiweiß 17,9 g Salz 5,33 g | Brennwert 522 kcal / 2185 kJ Fett 8,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,77 g Kohlenhydrate 77,3 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 28,7 g Salz 3,33 g | Brennwert 603 kcal / 2524 kJ Fett 24,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,50 g Kohlenhydrate 74,7 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 20,0 g Salz 8,15 g | Brennwert 597 kcal / 2498 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 5,64 g Kohlenhydrate 108,7 g davon Zucker 30,4 g Eiweiß 12,4 g Salz 4,73 g | Brennwert 586 kcal / 2452 kJ Fett 15,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,19 g Kohlenhydrate 83,6 g davon Zucker 13,7 g Eiweiß 25,1 g Salz 3,63 g |
| Vital | Brennwert 424 kcal / 1772 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 8,23 g Kohlenhydrate 41,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 24,1 g Salz 3,60 g | Brennwert 409 kcal / 1710 kJ Fett 20,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,46 g Kohlenhydrate 34,9 g davon Zucker 8,2 g Eiweiß 17,7 g Salz 4,10 g | Brennwert 421 kcal / 1764 kJ Fett 18,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,08 g Kohlenhydrate 39,2 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 21,8 g Salz 1,98 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 491 kcal / 2054 kJ Fett 16,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,15 g Kohlenhydrate 59,2 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 22,2 g Salz 2,86 g | Brennwert 474 kcal / 1982 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 66,3 g davon Zucker 8,4 g Eiweiß 35,0 g Salz 2,97 g | Brennwert 493 kcal / 2064 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,47 g Kohlenhydrate 54,1 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 29,1 g Salz 2,80 g |
| Dessert | Brennwert 45 kcal / 187 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 7,2 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,01 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 148 kcal / 618 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,00 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 18,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,10 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 126 kcal / 527 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,73 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,16 g | Brennwert 125 kcal / 522 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,28 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 18,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,12 g |
| Abendessen | Brennwert 610 kcal / 2553 kJ Fett 36,5 g davon gesättigte Fettsäuren 18,26 g Kohlenhydrate 47,8 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 20,0 g Salz 3,19 g | Brennwert 777 kcal / 3250 kJ Fett 51,7 g davon gesättigte Fettsäuren 22,33 g Kohlenhydrate 51,2 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 23,5 g Salz 5,00 g | Brennwert 683 kcal / 2856 kJ Fett 42,5 g davon gesättigte Fettsäuren 17,93 g Kohlenhydrate 51,9 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 20,1 g Salz 4,89 g | Brennwert 635 kcal / 2657 kJ Fett 34,1 g davon gesättigte Fettsäuren 13,03 g Kohlenhydrate 53,1 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 25,9 g Salz 2,37 g | Brennwert 665 kcal / 2782 kJ Fett 41,1 g davon gesättigte Fettsäuren 18,51 g Kohlenhydrate 50,9 g davon Zucker 5,1 g Eiweiß 19,5 g Salz 4,12 g | Brennwert 692 kcal / 2895 kJ Fett 42,1 g davon gesättigte Fettsäuren 19,70 g Kohlenhydrate 51,8 g davon Zucker 6,1 g Eiweiß 23,7 g Salz 3,70 g | Brennwert 642 kcal / 2685 kJ Fett 37,4 g davon gesättigte Fettsäuren 18,83 g Kohlenhydrate 52,6 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 21,1 g Salz 3,58 g |