



Menüservice „Essen auf Rädern“

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,

heute erhalten Sie Ihren Speiseplan in einem neuen Erscheinungsbild.

Die Wochentage stehen

- von links nach rechts
- die Kostformen stehen links, von oben nach unten

angeordnet.

Ihren Namen tragen Sie bitte auf der Vorderseite ein.
Die Menüs die Sie bestellen möchten, kreuzen Sie, wie bisher, in dem jeweiligen Feld direkt an.

Sollten Sie dazu Fragen haben, erreichen Sie uns gerne unter **07031 - 72400-40**.

Ihr
Menüservice „Essen auf Rädern“
Karola Seiz

Speiseplan



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

KW 17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	20.04.2020	21.04.2020	22.04.2020	23.04.2020	24.04.2020	25.04.2020	26.04.2020
Suppe	R Kraftbrühe mit Suppennudeln (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (Soj,M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	V Erbsensuppe (M)	R Kraftbrühe Bunte Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe mit gekochtem Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (G,a,M)
Vollkost	S Häxle mit (11) Sauerkraut (M) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	S Maultaschen in der (G,a,Ei,Sel) Brühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Jägerschnitzel mit Pilzrahmsauce dazu (Soj,M,SO2,02,03,05) Spätzle mit (G,a,Ei) Karottenwürfel (M)	V Käseknöpfe mit (G,a,Ei,M) Blattsalat Dressing (SO2,01,03,05)	F Fischragout mit (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelbraten (11) Kümmelsauce mit Bayrisch Kraut (SO2,01,03,05) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	GE Bremer Geflügel-Ragout und (M,06) Erbsen in Creme (G,a) mit Fusilli (G,a)	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce (Sen,04) dazu Butterreis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Omelette mit (Ei,M) Spinat (Soj,M) dazu Kartoffeln	S Schweinebraten mit (03,11) Preiselbeerrahmsauce (Soj,M) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	S Königsberger Klopse mit (G,a,Ei) Kapernsauce und (M) Erbsen (M) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) dazu Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet natur mit Geflügelsauce Leipziger Allerlei (M) dazu Penne (G,a)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade mit (G,a,Ei,Soj) Tomatensauce (M) mit Kartoffeln	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Zitronensauce (M,03) dazu Butterreis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Kartoffeltaschen(Tomate Mozzarella) (M) Ratatouille-Tomatenragout (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f) Karottensauce (M) Penne (G,a) Blattsalat mit Dressing (Sen,06)	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	V Karottensoufflé mit (G,a,Ei,M) Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)
Vital	V Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,SO2,02,03,05) mit Rahmsauce (Soj,M)	S Hackbraten mit (G,a,Sen,11) Sauce dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	GE Hähnchenkeule mariniert mit (Soj,02) Geflügelsauce und Karottenwürfel (M) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	R Ungarisches Rindergulasch dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (SO2,01,03,05)	V Eier in (Ei) Senfsauce mit (M,Sen) Erbsen (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M)	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Senfsauce und (Sen) Bohnen in Creme (M) dazu Kartoffeln	R Schwäbischer Sauerbraten mit Rahmsauce und (Soj,M,SO2,01,03,05) Leipziger Allerlei (M) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,01)	V Heidelbeerjoghurt (M)
Abendessen	S Bierschinken (Sel,Sen,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Mais-Bohnensalat (SO2,01,03,05) dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	F Rollmops mit (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark dazu (M,Sen,04) Schweizer Käse mit (M) Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Mortadella (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Eckkäse und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Salami mit (01,02,03) Camembert und (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) dazu Salzbrezeln (G,a,c) mit Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Brokkolipastete mit (02,03,11) Edamer und (M) Paprika dazu Brot und (G,a,b) Butter (M)	S Aufschnitt mit (N,g,Sel,Sen,02,03,11) Maasdamer und (M) Spargelsalat dazu (G,a,Ei,Sen) Brot und (G,a,b) Butter (M)

KW 17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	20.04.2020	21.04.2020	22.04.2020	23.04.2020	24.04.2020	25.04.2020	26.04.2020
Suppe	Brennwert 120 kcal / 501 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 22,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,4 g Salz 1,55 g	Brennwert 40 kcal / 166 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,97 g	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,2 g Salz 1,80 g	Brennwert 30 kcal / 124 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,42 g Kohlenhydrate 3,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,18 g	Brennwert 36 kcal / 151 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,29 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,92 g	Brennwert 2 kcal / 9 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,03 g Kohlenhydrate 0,1 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,05 g	Brennwert 7 kcal / 29 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,22 g Kohlenhydrate 0,8 g davon Zucker 0,1 g Eiweiß 0,1 g Salz 0,14 g
Vollkost	Brennwert 327 kcal / 1369 kJ Fett 16,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,45 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 27,2 g Salz 4,89 g	Brennwert 571 kcal / 2388 kJ Fett 26,1 g davon gesättigte Fettsäuren 8,01 g Kohlenhydrate 61,6 g davon Zucker 7,2 g Eiweiß 22,1 g Salz 7,37 g	Brennwert 431 kcal / 1802 kJ Fett 9,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,81 g Kohlenhydrate 54,1 g davon Zucker 13,1 g Eiweiß 27,9 g Salz 4,01 g	Brennwert 1068 kcal / 4470 kJ Fett 48,8 g davon gesättigte Fettsäuren 20,47 g Kohlenhydrate 112,9 g davon Zucker 6,2 g Eiweiß 41,1 g Salz 5,73 g	Brennwert 363 kcal / 1517 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 32,5 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 46,7 g Salz 0,63 g	Brennwert 312 kcal / 1305 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,01 g Kohlenhydrate 39,7 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 18,6 g Salz 2,51 g	Brennwert 272 kcal / 1139 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 4,26 g Kohlenhydrate 20,9 g davon Zucker 5,2 g Eiweiß 20,3 g Salz 3,45 g
Leichte Vollkost	Brennwert 439 kcal / 1836 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 65,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 26,1 g Salz 1,94 g	Brennwert 544 kcal / 2277 kJ Fett 19,4 g davon gesättigte Fettsäuren 3,18 g Kohlenhydrate 68,1 g davon Zucker 3,4 g Eiweiß 23,6 g Salz 7,68 g	Brennwert 297 kcal / 1242 kJ Fett 8,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,96 g Kohlenhydrate 35,9 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 15,0 g Salz 1,16 g	Brennwert 468 kcal / 1958 kJ Fett 15,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,58 g Kohlenhydrate 53,2 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 28,2 g Salz 4,54 g	Brennwert 700 kcal / 2927 kJ Fett 30,2 g davon gesättigte Fettsäuren 10,99 g Kohlenhydrate 74,8 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 28,1 g Salz 9,09 g	Brennwert 266 kcal / 1113 kJ Fett 10,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,47 g Kohlenhydrate 26,0 g davon Zucker 5,6 g Eiweiß 14,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 419 kcal / 1752 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 62,7 g davon Zucker 4,0 g Eiweiß 29,7 g Salz 2,26 g
Vegetarisch	Brennwert 376 kcal / 1573 kJ Fett 8,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,09 g Kohlenhydrate 52,1 g davon Zucker 10,3 g Eiweiß 18,6 g Salz 1,81 g	Brennwert 642 kcal / 2686 kJ Fett 19,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 96,4 g davon Zucker 5,8 g Eiweiß 18,3 g Salz 8,93 g	Brennwert 357 kcal / 1492 kJ Fett 15,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,96 g Kohlenhydrate 45,4 g davon Zucker 10,6 g Eiweiß 9,1 g Salz 2,51 g	Brennwert 658 kcal / 2753 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,79 g Kohlenhydrate 110,4 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 19,6 g Salz 3,14 g	Brennwert 445 kcal / 1862 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,99 g Kohlenhydrate 73,5 g davon Zucker 50,6 g Eiweiß 22,6 g Salz 0,43 g	Brennwert 255 kcal / 1068 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,04 g Kohlenhydrate 22,7 g davon Zucker 9,7 g Eiweiß 12,7 g Salz 2,92 g	Brennwert 336 kcal / 1406 kJ Fett 18,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,98 g Kohlenhydrate 28,3 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 10,3 g Salz 3,25 g
Vital	Brennwert 290 kcal / 1215 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 54,9 g davon Zucker 7,5 g Eiweiß 8,8 g Salz 4,06 g	Brennwert 278 kcal / 1165 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,65 g Kohlenhydrate 36,8 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 17,3 g Salz 4,01 g	Brennwert 668 kcal / 2793 kJ Fett 27,4 g davon gesättigte Fettsäuren 8,33 g Kohlenhydrate 55,8 g davon Zucker 11,4 g Eiweiß 45,7 g Salz 4,41 g	Brennwert 485 kcal / 2028 kJ Fett 12,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,78 g Kohlenhydrate 64,5 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 26,7 g Salz 7,49 g	Brennwert 385 kcal / 1611 kJ Fett 19,5 g davon gesättigte Fettsäuren 10,44 g Kohlenhydrate 22,3 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 25,4 g Salz 1,62 g	Brennwert 416 kcal / 1742 kJ Fett 23,6 g davon gesättigte Fettsäuren 9,01 g Kohlenhydrate 30,5 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 19,8 g Salz 2,94 g	Brennwert 311 kcal / 1300 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 48,0 g davon Zucker 4,8 g Eiweiß 13,6 g Salz 1,80 g
Dessert	Brennwert 46 kcal / 191 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 9,6 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,00 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 17,4 g Eiweiß 4,6 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 0,00 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 71 kcal / 297 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 8,9 g Salz 0,09 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 571 kcal / 2387 kJ Fett 27,8 g davon gesättigte Fettsäuren 13,75 g Kohlenhydrate 54,5 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 22,4 g Salz 3,41 g	Brennwert 2180 kcal / 9121 kJ Fett 135,0 g davon gesättigte Fettsäuren 54,70 g Kohlenhydrate 71,8 g davon Zucker 7,3 g Eiweiß 167,2 g Salz 81,28 g	Brennwert 590 kcal / 2467 kJ Fett 34,4 g davon gesättigte Fettsäuren 17,24 g Kohlenhydrate 49,5 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 18,3 g Salz 3,24 g	Brennwert 753 kcal / 3149 kJ Fett 48,8 g davon gesättigte Fettsäuren 23,60 g Kohlenhydrate 50,3 g davon Zucker 5,7 g Eiweiß 25,2 g Salz 4,31 g	Brennwert 4630 kcal / 19372 kJ Fett 116,0 g davon gesättigte Fettsäuren 57,23 g Kohlenhydrate 730,7 g davon Zucker 31,0 g Eiweiß 144,8 g Salz 55,85 g	Brennwert 579 kcal / 2423 kJ Fett 32,4 g davon gesättigte Fettsäuren 17,80 g Kohlenhydrate 49,1 g davon Zucker 4,3 g Eiweiß 20,5 g Salz 3,32 g	Brennwert 662 kcal / 2769 kJ Fett 40,8 g davon gesättigte Fettsäuren 19,22 g Kohlenhydrate 49,2 g davon Zucker 4,0 g Eiweiß 21,8 g Salz 3,16 g