



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



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	<hr/>
Anschrift	<hr/>



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 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	02.11.2020	03.11.2020	04.11.2020	05.11.2020	06.11.2020	07.11.2020	08.11.2020
Suppe	R Kraftbrühe mit Suppennudeln (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe mit Flädle (G,a,Ei,M)	V Erbsensuppe (M)	R Kraftbrühe Bunte Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) mit gekochtem Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
Vollkost	S Häxle mit (11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Maultaschen in der (G,a,Ei,Sel) Brühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel mit Pilzrahmsauce dazu (M,SO2,03) Spätzle mit (G,a,Ei) Karottenwürfel (M)	V Käseköpfle mit (G,a,Ei,M) Blattsalat Dressing (Ei,M)	F Fischragout mit (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelrollbraten (11) Kümmelsauce mit Bayrisch Kraut (SO2,01,03) dazu Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	GE Bremer Geflügel-Ragout und (M,03,06) Erbsen in Creme (G,a) mit Fusilli (G,a)	GE Geflügelfrikadelle mit (G,a,Ei) Kräutersauce (Sen,03,04) dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Spinat (M,11) dazu Kartoffeln	S Schweinehalsbraten Preiselbeerrahmsauce (M) dazu Semmelknödel (G,a,Ei) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	S Königsberger Klopse mit (G,a,Ei) Kapersauce und (M) Erbsen (M) dazu Kräuterreis (M,Sen,04)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) dazu Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet natur mit Geflügelsauce (03) Leipziger Allerlei (M) dazu Penne (G,a)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade mit (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) mit Kartoffeln	V Spinatklöße (G,a,d,Ei,M) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Karottensauce (M) Penne (G,a) Blattsalat Dressing (Ei,M)	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika mit (G,a,Sel,Sen) Tomatensauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Karottensoufflé mit (G,a,Ei,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)
Vital	V Gnocchi-Pilz-Gemüsepflanne (G,a,Ei,SO2,03) mit Rahmsauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce dazu Kartoffeln Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchenkeule mariniert mit Geflügelsauce und (03) Karottenwürfel (M) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	R Ungarisches Rindergulasch dazu Reis (M) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Eier in (Ei) Senfsauce mit (M,Sen) Erbsen (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Bratwurst mit (M,Sen,03) Senfsauce und (Sen) Bohnen in Creme (M) dazu Kartoffeln	R Schwäbischer Sauerbraten mit (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce und (M,SO2,01,03) 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,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M,11) Mais-Bohnensalat (SO2,01,03) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops mit (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark dazu (M,Sen,04) Schweizer Käse mit (M) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse und (M,11) Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Eckkäse und (M,11) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami mit (02,03) Camembert und (M) Schnittlauchquark (M,Sen,04) dazu Salzbrezeln (G,a,c) mit Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner mit (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer und (M) Paprika dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Aufschnitt mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer und (M) Spargelsalat dazu (SO2,01,03,04) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	02.11.2020	03.11.2020	04.11.2020	05.11.2020	06.11.2020	07.11.2020	08.11.2020
Suppe	Brennwert 71 kcal / 296 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,28 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 1,03 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 55 kcal / 229 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 1,4 g Salz 0,90 g	Brennwert 24 kcal / 101 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,16 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,07 g	Brennwert 30 kcal / 126 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,03 g	Brennwert 48 kcal / 200 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,90 g
Vollkost	Brennwert 91 kcal / 381 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,23 g	Brennwert 112 kcal / 470 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,22 g	Brennwert 89 kcal / 370 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 204 kcal / 853 kJ Fett 9,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 21,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,8 g Salz 1,57 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 11,8 g Salz 0,37 g	Brennwert 62 kcal / 261 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,50 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,21 g
Leichte Vollkost	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,89 g	Brennwert 122 kcal / 510 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,95 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,53 g	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,79 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,6 g Salz 1,57 g	Brennwert 139 kcal / 581 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,42 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,83 g	Brennwert 76 kcal / 320 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 89 kcal / 373 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,87 g
Vegetarisch	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,64 g	Brennwert 134 kcal / 560 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,91 g	Brennwert 96 kcal / 400 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,89 g	Brennwert 144 kcal / 601 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,90 g	Brennwert 127 kcal / 532 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 14,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 78 kcal / 327 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,13 g
Vital	Brennwert 63 kcal / 262 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,16 g	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,93 g	Brennwert 117 kcal / 488 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,8 g Salz 1,10 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,80 g	Brennwert 98 kcal / 411 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,75 g	Brennwert 93 kcal / 391 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,09 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,94 g	Brennwert 86 kcal / 362 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,93 g
Dessert	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,00 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,13 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,18 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 59 kcal / 247 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 6,7 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,07 g	Brennwert 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 206 kcal / 862 kJ Fett 9,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,71 g Kohlenhydrate 21,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,22 g	Brennwert 177 kcal / 742 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,45 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,61 g	Brennwert 224 kcal / 937 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 7,10 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,32 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,73 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,46 g	Brennwert 372 kcal / 1558 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,56 g Kohlenhydrate 58,9 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 11,7 g Salz 4,50 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g