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“
Ulrike Störzbach-Fritz

Menschen für Menschen für Menschen für Menschen für Menschen für Menschen

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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 29.03.2021 bis 04.04.2021

Auf der Härte 13-15
72213 Altensteig
Telefon: 07453 - 94800

KW 13	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	29.03.2021	30.03.2021	31.03.2021	01.04.2021	02.04.2021	03.04.2021	04.04.2021
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 mit bunter Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe mit (03) gekochtem Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
Vollkost	S Häxle mit (11) Sauerkraut (M,11) dazu Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	R Käseknöpfle mit (G,a,d,Ei,M,01) Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst dazu Sauerkraut (M,11) und Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Maultaschen in der (G,a,Ei,Sel) Brühe dazu Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	F Fischragout mit (F,M,Sel) Kartoffeln	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	LA Lammcurry mit Polentatalern dazu Bohnen (M,01)
Leichte Vollkost	GE Bremer Geflügelragout 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 und (M,01) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Omelette mit (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	V Spiegeleier auf (Ei) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	F Alaska Seelachs gefüllt mit Spinat-Feta (G,a,Ei,F,Soj,M,01,11) dazu Tomatenragout (M,04) und Reis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) dazu Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce (03) und Leipziger Allerlei (M) dazu Penne (G,a)
Vegetarisch	V Vegetarische Kohlroulade mit (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) und Kartoffeln	V Spinatklöße mit (G,a,d,Ei,M) Zitronensauce (M,SO2,03) dazu Reis (M,01) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Kartoffeltasche (Tomate-Mozzarella) (M) mit Ratatouillegemüse (04)	V Gemüseschnitzel mit (G,a,f,d) Karottensauce (M) dazu Penne und (G,a) Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Quarkkeulchen mit (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-Gemüsepfanne (Ei,SO2,03) mit Rahmsauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit brauner Sauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Marinierte Hähnchenkeule mit (G,a,Soj) Geflügelsauce und (03) Karottenwürfel dazu (M,01) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	R Ungarisches Rindergulasch und Reis (M,01) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Eier in (Ei) Senfsauce mit (M,Sen) Erbsen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Bratwurst mit (Sel,Sen,11) Senfsauce und (Sen) Bohnen in Creme (M) dazu Kartoffeln	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) mit Rahmsauce (M,SO2,01,03) und Rotkohl (06) 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) 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) Frischkäseecke und (M) Salatgurke dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Angemachter Frischkäse (M) mit Heringssalat (Ei,F,M,Sel) und Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu 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)

Auf der Härte 13-15
72213 Altensteig
Telefon: 07453 - 94800

Essig Firmengruppe

Gültig vom 29.03.2021 bis 04.04.2021

KW 13	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	29.03.2021	30.03.2021	31.03.2021	01.04.2021	02.04.2021	03.04.2021	04.04.2021
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 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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 / 102 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 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g
Vollkost	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,23 g	Brennwert 228 kcal / 954 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,49 g Kohlenhydrate 23,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,70 g	Brennwert 128 kcal / 536 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,18 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,44 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 81 kcal / 339 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 8,6 g Salz 0,26 g	Brennwert 67 kcal / 282 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,48 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,61 g
Leichte Vollkost	Brennwert 114 kcal / 476 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,92 g	Brennwert 127 kcal / 532 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,91 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,53 g	Brennwert 80 kcal / 336 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,43 g	Brennwert 147 kcal / 615 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 77 kcal / 321 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 96 kcal / 403 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,2 g Salz 0,97 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 141 kcal / 591 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,91 g	Brennwert 95 kcal / 396 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,89 g	Brennwert 143 kcal / 600 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,89 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 14,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 78 kcal / 326 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,06 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 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 0,25 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 118 kcal / 492 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,8 g Salz 1,28 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,66 g	Brennwert 101 kcal / 425 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,74 g	Brennwert 84 kcal / 351 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,97 g	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,28 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 204 kcal / 854 kJ Fett 8,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,66 g Kohlenhydrate 22,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,43 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 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 182 kcal / 760 kJ Fett 10,1 g davon gesättigte Fettsäuren 5,37 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,08 g	Brennwert 236 kcal / 989 kJ Fett 14,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 4,6 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,18 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