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.

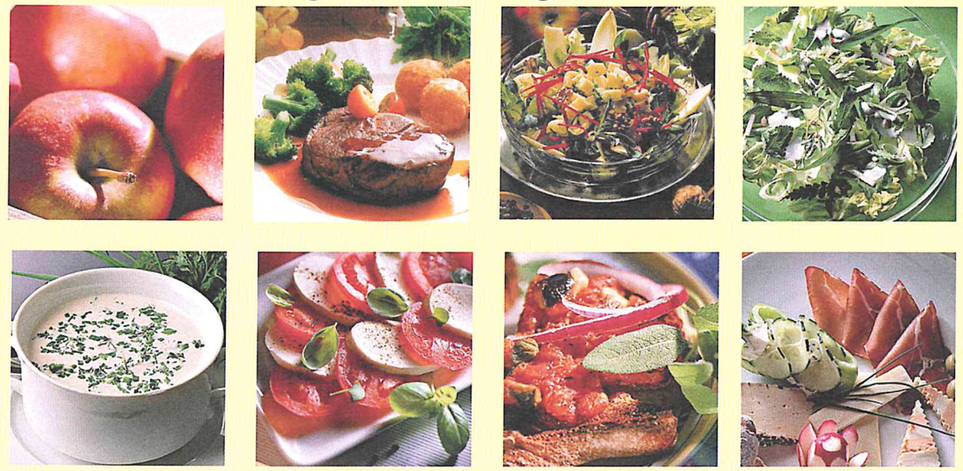
Ihren Namen tragen Sie bitte auf der Vorderseite ein.
Die Menüs die Sie bestellen möchten, kreuzen Sie, wie bisher, in dem jeweiligen Feld direkt an.

Sollten Sie dazu Fragen haben, erreichen Sie uns gerne unter **07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322.**

Ihr
Menüservice „Essen auf Rädern“
Ulrike Störzbach-Fritz

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 07031 - 7657320 . Fax 07031 – 7657322.
email: essen-auf-raedern@sozialstation-sindelfingen.de . www.sozialstation-sindelfingen.de

Essig Firmengruppe

Gültig vom 01.11.2021 bis 07.11.2021

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

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	01.11.2021	02.11.2021	03.11.2021	04.11.2021	05.11.2021	06.11.2021	07.11.2021
Suppe	R Kraftbrühe mit Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe mit Gemüsestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Graupen- Suppe (G,c)	R Tomatensuppe	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	S Gefüllte Paprika mit (Ei) Tomatensauce (04) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) mit Rahmsauce (M) dazu geschmälzte Nudeln (G,a) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	S, R Hackfleischbällchen (Schwein & Rind) (Ei) dazu Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Leipziger Allerlei (M) und Reis (M,01)	R Chili con Carne (02) mit Blattsalat und Dressing (Ei,M)	F Panierter Seelachs mit (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) und Erbsen (M,01) dazu Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	R Rinderroulade mit (G,a,Sen,02) brauner Sauce und Rotkohl (06) dazu Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet mit Zitronensauce und (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) dazu Reis (M,01)	S Mini Maultäschle mit (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Mediterraner Nudelauflauf mit (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Spiegeleier mit (Ei) Rahmspinat (M,11) dazu Kartoffeln	V Pellkartoffeln mit Kräuterquark und (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen mit (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout (03) mit Rosenkohl und (M,01) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Kartoffelpastete mit Frischkäsefüllung (M) dazu Rahmspinat (M,11)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) mit Dillsauce (M) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Vegetarische Klopse mit (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) und Tomatenreis (M)	V Käsetortellini mit (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Blumenkohlmedaillon mit (G,a,M) Kräuterquark (M) dazu Kartoffeln	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,11)	V Schwarzwurzelschnitzel mit (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce dazu (M) Streifengemüse und (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) mit brauner Sauce und bunten Gemüsestreifen (M,01) dazu Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce mit (04) Gabelspaghetti und (G,a,Ei) geriebenem Hartkäse (M,01,02) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) mit Geflügelsauce und (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) dazu Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten mit Kümmelsauce dazu Kartoffelknödel (Ei) und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) mit Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01) und Erbsen (M,01)	S Rostbratwurst mit (Sel,Sen,11) brauner Sauce und Brokkoliröschen (M,01) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Lauchtasche mit (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) dazu Streifengemüse und (M,Sel,01) mit Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,01)	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Bananenjoghurt (M)
Abendessen	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) griechischer Salat und (M,Sel,03) Frischkäse natur (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat mit (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schnittlauch-Schmelzkäse (M,11) und Tomate dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) mit Senf (Sen) Butterkäse und (M) Essiggurke (02,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat 'Helgoland' (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami mit (02,03) Romadur und (M) Schnittlauchquark (M) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda und (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) dazu Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) und Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) dazu Brot mit (G,a,b) Joghurtbutter (M)

Essig Firmengruppe

Gültig vom 01.11.2021 bis 07.11.2021

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

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	**01.11.2021**	**02.11.2021**	**03.11.2021**	**04.11.2021**	**05.11.2021**	**06.11.2021**	**07.11.2021**
Suppe	Brennwert 15 kcal / 62 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,15 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 51 kcal / 212 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,95 g	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,84 g	Brennwert 52 kcal / 219 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,86 g	Brennwert 67 kcal / 281 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 156 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 3,3 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,31 g	Brennwert 56 kcal / 236 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,24 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,29 g
Vollkost	Brennwert 88 kcal / 368 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,03 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 167 kcal / 697 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,12 g	Brennwert 133 kcal / 557 kJ Fett 7,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,45 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,80 g	Brennwert 46 kcal / 191 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 3,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,53 g	Brennwert 140 kcal / 588 kJ Fett 6,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 13,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,51 g	Brennwert 45 kcal / 188 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,42 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,13 g
Leichte Vollkost	Brennwert 104 kcal / 436 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,71 g	Brennwert 127 kcal / 531 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,53 g	Brennwert 93 kcal / 390 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,77 g Kohlenhydrate 13,2 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 85 kcal / 354 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,48 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 100 kcal / 416 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,81 g
Vegetarisch	Brennwert 154 kcal / 646 kJ Fett 9,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,25 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,98 g	Brennwert 96 kcal / 402 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,75 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,97 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,28 g	Brennwert 158 kcal / 662 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 27,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,88 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,29 g	Brennwert 85 kcal / 357 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,32 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,4 g Salz 1,17 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,41 g
Vital	Brennwert 148 kcal / 621 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,69 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,29 g	Brennwert 105 kcal / 437 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,09 g	Brennwert 107 kcal / 449 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 14,8 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,34 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,52 g	Brennwert 137 kcal / 574 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 8,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 91 kcal / 383 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,58 g
Dessert	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 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 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 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 109 kcal / 456 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 234 kcal / 981 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,27 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,47 g	Brennwert 222 kcal / 930 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,51 g	Brennwert 245 kcal / 1026 kJ Fett 13,6 g davon gesättigte Fettsäuren 7,03 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,2 g Salz 1,55 g	Brennwert 276 kcal / 1153 kJ Fett 16,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,13 g Kohlenhydrate 23,8 g davon Zucker 6,9 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,27 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 12,0 g Salz 1,43 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 272 kcal / 1139 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,55 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,35 g

alle Nährwerte je 100g