



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 Nachtsch, mit den Bestandteilen:
Kartoffelsalat, Blattsalat, 2 Rohkostsalate und Zutaten

Bitte wählen Sie:

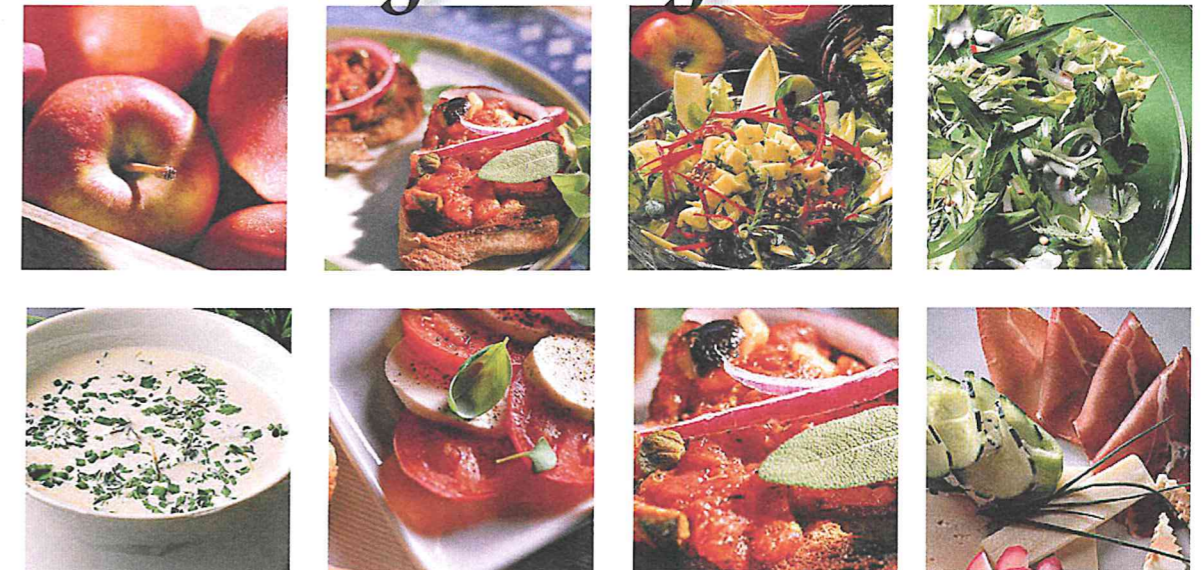
- | | | |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Dienstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |

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
Telefon 07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322

Ihr
Menüservice „Essen auf Rädern“
Ulrike Störzbach-Fritz

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

KW 14	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	04.04.2022	05.04.2022	06.04.2022	07.04.2022	08.04.2022	09.04.2022	10.04.2022
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	R Stuttgarter Cremesuppe (M,Sel)	S Suppenmaultaschen (G,a,Ei,Sel) Kraftbrühe	V Blumenkohlcremesuppe (M)	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Serbische Bohnensuppe (M)	V Gemüsecremesuppe (M,Sel)
Vollkost	S Leberknödel (G,a,Ei) Braune Sauce Sauerkraut (M,11) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Tortellini Tricolore Carne (G,a,Ei) Bechamel-Käsesauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Gefüllte Paprika (Ei) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	F Seelachs in Butter (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Kräuterkartoffeln	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a)	GE Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M) Kräutersauce (M,Sen,04) Penne (G,a) Erbsen (M,01)
Leichte Vollkost	S Geschnitztes Forstmeister Art (SO2,03) Romanesco (M,01) Fusilli (G,a)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Leipziger Allerlei (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	R Rindergeschnitztes Fusilli (G,a) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Zimt - Zucker Apfelmus (03)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen (M,01) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Karottensoufflee (G,a,Ei,M,11) Gemüseris (M,01) Kräutersauce (M,Sen,04)	V Käsespätzle (G,a,Ei,M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gefüllte Zucchini (M,11) Tomatensauce (M) Makkaroni (G,a)	V Fettucine (G,a,Ei) Champignons in Zwiebelcreme (G,a,M,SO2,03)	V Rote Beete-Brätling Rote-Beete-Sauce (M,06) Reis (M,01)	V Omelette (Ei,M,11) Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kräuter-Würfelkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Sel,Sen) süß-sauer Sauce (M,SO2,01,02,03,06) Streifengemüse (M,Sel,01) Reis (M,01)
Vital	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) Rosmarinsauce Romanesco (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweineroulade gefüllt mit Speck (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Spätzle (G,a,Ei) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Kartoffeleintopf (Sel)	S Fleischklößchen (Ei) Sauce 'mexikanische Art' Curryreis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Leberragout Berliner Art (03) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Hähnchenkeule (G,a,Soj) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Blumenkohl in Schmelze (G,a) Kräuter-Würfelkartoffeln	R Rinderbraten Braune Sauce Rotkohl (06) Kräuter-Bechamel-Kartoffeln (M)
Dessert	V Mirabellen-Kompott (03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert 'Gartenfrucht' (M)	V Stracciatella-Joghurt (M)
Abendessen	S Zungenwurst (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Schmelzkäse Kräuter (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot und (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Tilsiter (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Kalbsleberwurst (Sel,Sen,02,03) Butterkäse (M) Rettich Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käseaufschnitt (M,01,02) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Salami-Schmelzkäse (M,02,03,11) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierwurst (Sel,Sen,02,03) Kräuterfrischkäse (M) Senfgurke (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 14	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R5	04.04.2022	05.04.2022	06.04.2022	07.04.2022	08.04.2022	09.04.2022	10.04.2022
Suppe	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,09 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,87 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 55 kcal / 232 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 50 kcal / 209 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,97 g
Vollkost	Brennwert 86 kcal / 358 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,19 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 91 kcal / 380 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,18 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,89 g	Brennwert 107 kcal / 448 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,39 g	Brennwert 81 kcal / 337 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,61 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,89 g	Brennwert 151 kcal / 632 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,02 g
Leichte Vollkost	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,75 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 7,1 g Salz 0,45 g	Brennwert 125 kcal / 521 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 24,0 g davon Zucker 13,5 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,26 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,05 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 139 kcal / 581 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,78 g	Brennwert 228 kcal / 954 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 36,5 g davon Zucker 25,1 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,08 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g Kohlenhydrate 6,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,74 g
Vegetarisch	Brennwert 114 kcal / 478 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,93 g	Brennwert 210 kcal / 878 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,03 g Kohlenhydrate 18,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,31 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 119 kcal / 497 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,83 g	Brennwert 152 kcal / 634 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 18,1 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,73 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,47 g	Brennwert 113 kcal / 471 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,73 g
Vital	Brennwert 80 kcal / 336 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,5 g Salz 1,02 g	Brennwert 73 kcal / 306 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,80 g	Brennwert 144 kcal / 601 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,08 g	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,6 g Salz 0,56 g	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,04 g	Brennwert 53 kcal / 221 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,33 g
Dessert	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 15,9 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,10 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 113 kcal / 473 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 13,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,23 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 g
Abendessen	Brennwert 216 kcal / 904 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,80 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,79 g	Brennwert 263 kcal / 1099 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g Kohlenhydrate 23,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,19 g	Brennwert 268 kcal / 1123 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g Kohlenhydrate 22,2 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 292 kcal / 1220 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,63 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 11,4 g Salz 1,47 g	Brennwert 263 kcal / 1101 kJ Fett 16,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 7,3 g Salz 1,25 g	Brennwert 210 kcal / 879 kJ Fett 10,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g Kohlenhydrate 19,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 241 kcal / 1010 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,3 g Salz 1,31 g

alle Nährwerte je 100g