



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:

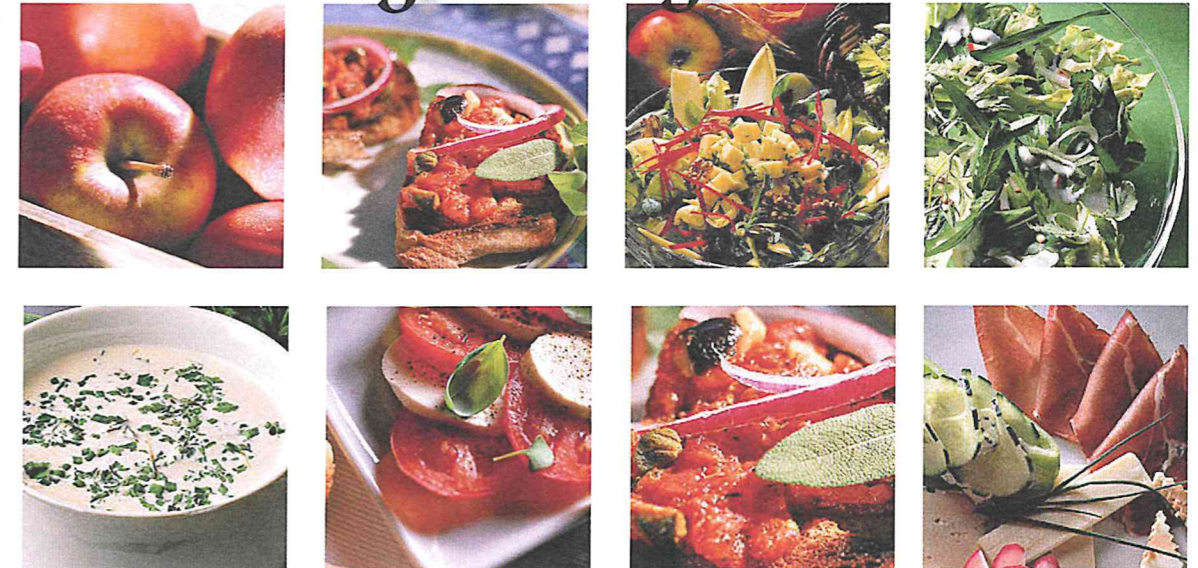
- | | | |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Dienstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller 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 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	16.05.2022	17.05.2022	18.05.2022	19.05.2022	20.05.2022	21.05.2022	22.05.2022
Suppe	R Kraftbrühe Gemüsewürfel (Sel)	V Kartoffel-Paprika-Suppe (M,11)	V Gemüsebrühe Gemüwestreifen (Sel)	V Wirsingrahmsuppe (M)	R Kraftbrühe Graupen (Einlage) (G,c)	R Tomatensuppe	KA, R Kalbsrahmsuppe (G,c,M,Sel)
Vollkost	R Chili con Carne (02)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Rahmsauce (M) Geschmälzte Nudeln (G,a) Bohnensalat (Sen)	S, R Hackfleischbällchen (Ei) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Leipziger Allerlei (M) Reis (M,01)	S Paprikagulasch Kartoffelknödel (Ei) Bohnensalat (Sen)	F Paniierter Seelachs (G,a,F) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Erbsen (M,01) Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit magerem Schweinefleisch	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Kohlrabi-Apfelgemüse mit Sesan (M,Ses,01,03) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet Zitronensauce (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) Reis (M,01)	S Mini Maultäschle (G,a,Ei,Sel) Sauce Toscana Art (04) Bohnensalat (Sen)	V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M,11) Kartoffeln	V Mediterraner Nudelauflauf (G,a,Soj,M,01,02,04) Basilikum-Tomatensauce (M)	V Pelkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	R, WI Hirschragout (03) Kohlrabi-Apfelgemüse mit Sesan (M,Ses,01,03) Serviettenknödel (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Kartoffelpastete mit Frischkäsefüllung (M) Rahmspinat (M,11)	V Karotten-Kürbiskern-Rösti (G,a,Ei,Sel) Dillsauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11) Bohnensalat (Sen)	V Vegetarische Klopse (G,a,Ei,Soj,Sel) Kapernsauce (M) Tomatenreis (M)	V Käsetortellini (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sel) Bohnensalat (Sen)	V Rote Beete-Brätling Rote-Beete-Sauce (M,06) Reis (M,01)	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,11)	V Schwarzwurzelschnitzel (G,a,M,Sel,Ses) Bechamel-Käsesauce (M) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Grobe Bratwurst (Sel,Sen,03,11) Braune Sauce Gemüwestreifen (M,01) Schupfnudeln (G,a,Ei)	R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02) Bohnensalat (Sen)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinehalsbraten Kümmelsauce Kartoffelknödel (Ei) Bohnensalat (Sen)	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01) Erbsen (M,01)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Streifengemüse (M,Sel,01) Kräuter-Würfelkartoffeln
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	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) Balkansalat (M,SO2,01,03) Frischkäse natur (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat (Sel,Sen,SO2,01,02,03,06,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sel,Sen,01,02,03,04,11) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Matjessalat 'Helgoland' (Ei,F,M,Sel) Maasdamer (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Romadur (M) Schnittlauchquark (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	16.05.2022	17.05.2022	18.05.2022	19.05.2022	20.05.2022	21.05.2022	22.05.2022
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 77 kcal / 321 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,53 g	Brennwert 165 kcal / 689 kJ Fett 7,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 126 kcal / 529 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,78 g	Brennwert 109 kcal / 458 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,27 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 44 kcal / 182 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,54 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,76 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 129 kcal / 540 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,76 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 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 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 98 kcal / 408 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 4,1 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,82 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 102 kcal / 428 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,52 g Kohlenhydrate 9,4 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,30 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 157 kcal / 659 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,17 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 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 109 kcal / 455 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,35 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 112 kcal / 467 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,3 g Salz 1,84 g	Brennwert 131 kcal / 547 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,95 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 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 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 232 kcal / 971 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,30 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,76 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,23 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,67 g	Brennwert 257 kcal / 1076 kJ Fett 14,3 g davon gesättigte Fettsäuren 7,59 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,44 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