



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:

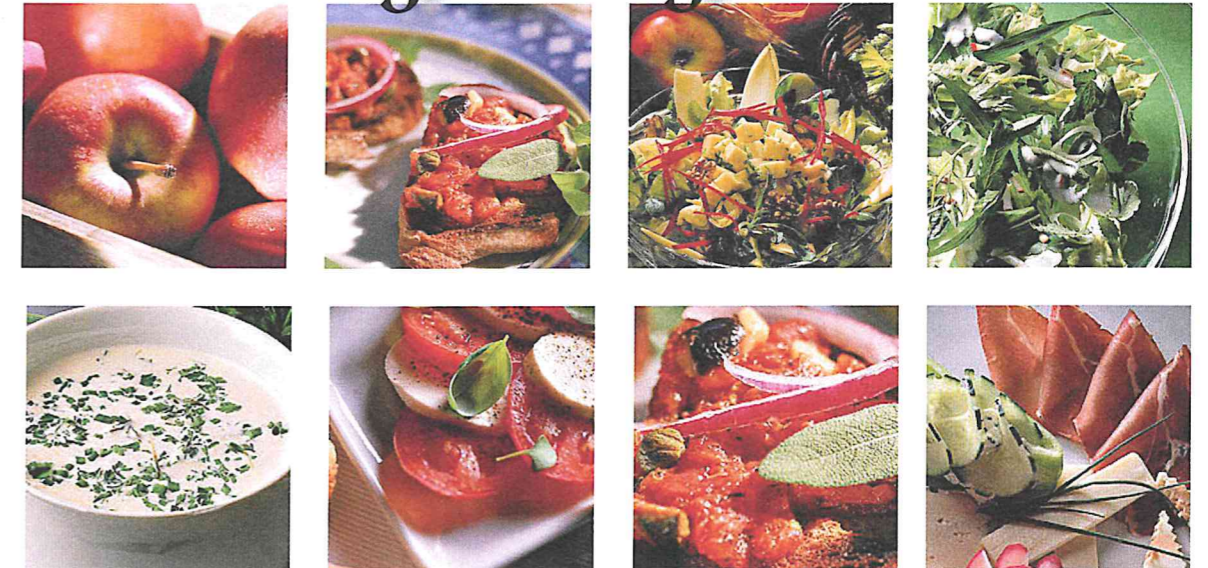
- | | | |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Dienstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller 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 43	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	24.10.2022	25.10.2022	26.10.2022	27.10.2022	28.10.2022	29.10.2022	30.10.2022
Suppe	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	V Gemüsebrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	V Lauchcremesuppe (M)
Vollkost	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Bohnen (M,01) Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (SO2,03) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Karottensalat (03)	S Kohlroulade (G,a,Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Krautspeckknöpfe (G,a,d,Ei,M,02,03,11) Braune Sauce Karottensalat (03)	S, R Szevediner Gulasch Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwürstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken (Sel,Sen,11) Specksauce (02,03,11) Wintergemüse (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinehalsbraten Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11) Karottensalat (03)	GE Geflügelklöße (G,a) Dillsauce (M) Tomatenreis (M)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sel,01) Tomatensauce (M) Karottensalat (03)	V Dampfnudel (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	KA Kalbsragout (G,c,Sel) Wintergemüse (M,01) Fusilli (G,a)
Vegetarisch	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) Grüne Sauce (M) Reis (M,01)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Cannelloni (Ricotta-Spinat) (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Karottensalat (03)	V Gnocchi-Gemüse-Auflauf (Ei,M)	V Waldpilzragout (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
Vital	KA Kalbsbratwurst (11) Zwiebelsauce Bohnen (M,01) Kartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) Kräutersauce (M,Sen,04) Karottensalat (03)	S Champignonfleischkäse (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce (Sen) Karottenstreifen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Pikante Sauce Kartoffeln Karottensalat (03)	F Knusperfisch (G,a,F) Kräutersauce (M,Sen,04) Erbsen-Karottengemüse (M,01) Farfalle Tricolori (G,a)	S Kassler Hals (02,03,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffeln	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Wintergemüse (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
Abendessen	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat (Ei,M,Sel,02) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Radieschen Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Senfgurken (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Senf (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelauflauf (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 43	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	24.10.2022	25.10.2022	26.10.2022	27.10.2022	28.10.2022	29.10.2022	30.10.2022
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 57 kcal / 237 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,98 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 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 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,82 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 46 kcal / 191 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,87 g
Vollkost	Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,84 g	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,24 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,05 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,51 g	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,42 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,80 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,64 g	Brennwert 103 kcal / 429 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,97 g
Leichte Vollkost	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,00 g	Brennwert 94 kcal / 393 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,34 g	Brennwert 76 kcal / 318 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,03 g	Brennwert 135 kcal / 565 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,39 g	Brennwert 194 kcal / 810 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 29,5 g davon Zucker 8,4 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,56 g	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,42 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 1,12 g	Brennwert 110 kcal / 462 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,63 g
Vegetarisch	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 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 85 kcal / 356 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 3,25 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,63 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,32 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,17 g Kohlenhydrate 16,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,18 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
Vital	Brennwert 88 kcal / 368 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,80 g	Brennwert 106 kcal / 444 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,21 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,12 g	Brennwert 94 kcal / 394 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 7,0 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 1,04 g	Brennwert 110 kcal / 462 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,91 g	Brennwert 136 kcal / 567 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 17,7 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,68 g	Brennwert 69 kcal / 288 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 7,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,98 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,95 g
Dessert	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 234 kcal / 981 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,97 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,38 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 198 kcal / 829 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,59 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,52 g	Brennwert 226 kcal / 944 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,38 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,49 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g