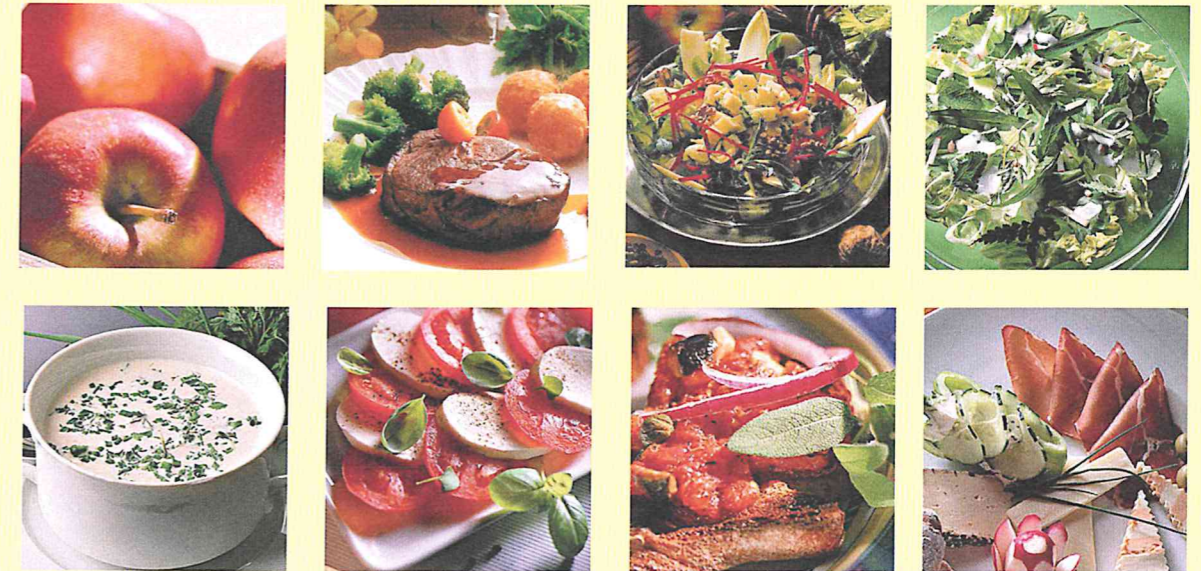


# Speiseplan



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

Hauptspeise –  
ohne Suppe und Nachspeise



## 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



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](mailto:essen-auf-raedern@sozialstation-sindelfingen.de) . [www.sozialstation-sindelfingen.de](http://www.sozialstation-sindelfingen.de)



KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	31.10.2022	01.11.2022	02.11.2022	03.11.2022	04.11.2022	05.11.2022	06.11.2022
<b>Suppe</b>	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) Kraftbrühe	V Kürbissuppe (M)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
<b>Vollkost</b>	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M,01) Kartoffeln	S Gyros Spieß Pikante Sauce Duvec-Reis (04) Rettichsalat (03)	S Schlachtplatte mit Schweinebauch (02,03,11) Blut- und Leberwurst Sauerkraut (M,11) dazu Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Kürbisstrudel (G,a,Ei,M) Kräuterquark (M) Kartoffeln	F Paniertes Seelachs (G,a,F) Ratatouillegemüse (04) Reis (M,01)	S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfeln (Sel,SO2,01,02,03,11)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) Rahmsauce (M) Karottenscheiben (M,01) Spätzle (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen (M,01) Kartoffeln	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Rettichsalat (03)	GE Hähnchen Häxle (G,a,Soj) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) Fusilli (G,a)	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Kartoffeln Rettichsalat (03)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse Kräutersauce (M,Sen,04)	V Kaiserschmarrn (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce (M) Gemüsereis (M,01)
<b>Vegetarisch</b>	V Gemüseschnitzel (G,a) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Dreierlei Gemüse (M,01) Kartoffeln Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Cremesauce (M)	V Valessschnitzel (G,a,f,Ei,M,11) Karottensauce (M) Penne (G,a) Rettichsalat (03)	V Hirtentasche (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Chili sin Carne mit Würfelnkartoffeln (M)	V Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) Kräuterreis (M,01)
<b>Vital</b>	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischsauce (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Rettichsalat (03)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Bratkartoffeln Rettichsalat (03)	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Marktgemüse (M,01) Curryreis (M,01)	S Schweinehalssteak Pikante Sauce Balkangemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs Champignonsauce (SO2,03) Karottenscheiben (M,01) Geschmälzte Nudeln (G,a)
<b>Dessert</b>	V Sauerkirschkompott	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	R Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Jagdwurst (Sel,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Emmentaler (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Maasdamer (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sel,Sen,02,03) Tilsiter (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	31.10.2022	01.11.2022	02.11.2022	03.11.2022	04.11.2022	05.11.2022	06.11.2022
<b>Suppe</b>	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 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,90 g	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 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g Kohlenhydrate 3,5 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,9 g Salz 1,00 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 74 kcal / 310 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,54 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,36 g	Brennwert 129 kcal / 538 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 4,18 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,47 g	Brennwert 105 kcal / 440 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,33 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,63 g	Brennwert 123 kcal / 514 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,62 g	Brennwert 84 kcal / 353 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 9,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,39 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,96 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,0 g Salz 0,72 g	Brennwert 128 kcal / 535 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 4,8 g Salz 1,24 g	Brennwert 99 kcal / 413 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,89 g	Brennwert 92 kcal / 386 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,74 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,0 g Salz 1,23 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,08 g	Brennwert 180 kcal / 752 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 33,3 g davon Zucker 18,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,29 g	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,96 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,75 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,86 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,28 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,88 g	Brennwert 121 kcal / 508 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 16,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,7 g Salz 1,19 g	Brennwert 147 kcal / 617 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,12 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,92 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 1,7 g Salz 0,61 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,73 g
<b>Vital</b>	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,66 g	Brennwert 110 kcal / 461 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,94 g	Brennwert 76 kcal / 320 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,70 g	Brennwert 119 kcal / 499 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 120 kcal / 500 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,79 g	Brennwert 109 kcal / 455 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,6 g Salz 0,83 g	Brennwert 119 kcal / 498 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,96 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 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 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 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
<b>Abendessen</b>	Brennwert 215 kcal / 899 kJ Fett 10,3 g davon gesättigte Fettsäuren 5,88 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 15,4 g davon gesättigte Fettsäuren 7,03 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,78 g	Brennwert 267 kcal / 1118 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,46 g	Brennwert 226 kcal / 947 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 4,65 g Kohlenhydrate 19,1 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 9,1 g Salz 0,96 g	Brennwert 265 kcal / 1108 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,02 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,47 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 14,6 g davon gesättigte Fettsäuren 6,62 g Kohlenhydrate 20,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,23 g

alle Nährwerte je 100g