



## 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:

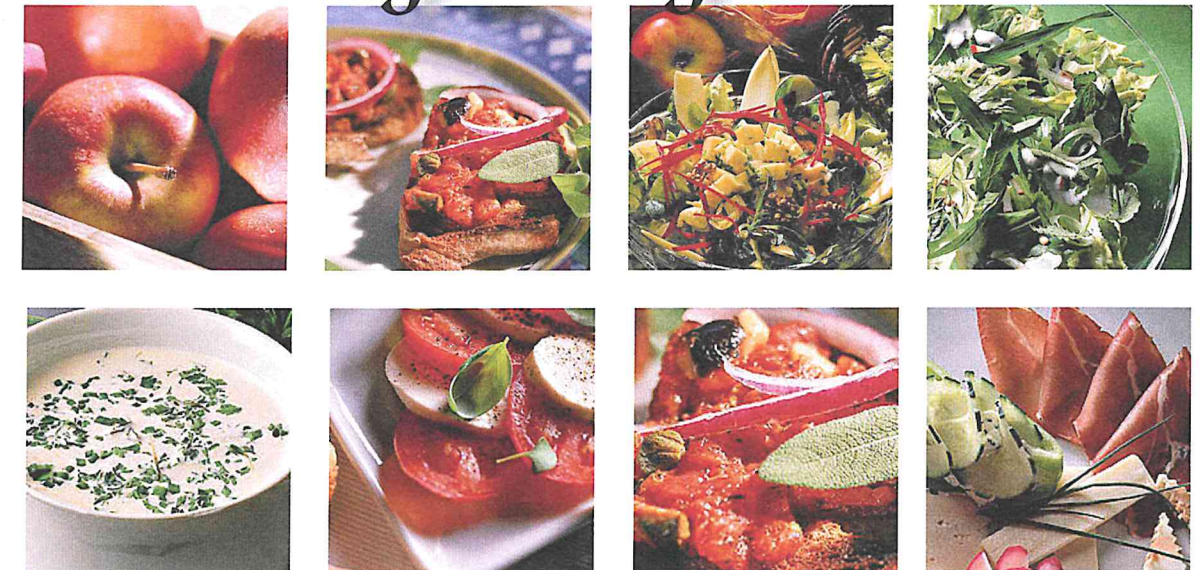
- |                   |                                  |                          |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <b>Dienstag</b>   | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| <b>Donnerstag</b> | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> 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 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	07.11.2022	08.11.2022	09.11.2022	10.11.2022	11.11.2022	12.11.2022	13.11.2022
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	S, R Schwarzwälder Rahmsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	R Kraftbrühe Reiseinlage (Sel)	GE Hühnerbrühe (03) gekochtes Hühnerfleisch	V Brokkolicremesuppe (M)
<b>Vollkost</b>	S Häxle (11) Sauerkraut (M,11) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Maultaschen (G,a,Ei,Sel) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Jägerschnitzel Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	V Käseknöpfe (G,a,d,Ei,M,01) Krautsalat (03)	S gefüllter Braten zum Martinstag (Sel,Sen,SO2,02,03,11) Orangensauce (G,c,Ei,03) Kartoffelknödel (Ei) Rotkohl (06)	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Spanferkelrollbraten Kümmelsauce Rotkohl (06) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	S, R Sächsisches Würzfleisch (M,Sen,SO2,01,03) Bunte Gemüsestreifen (M,01) Gabelspaghetti (G,a,Ei)	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Reis (M,01) Krautsalat (03)	V Omelette (Ei,M,11) Rahmspinat (M,11) Kartoffeln	S Schweinehalsbraten Preiselbeerrahmsauce (M) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Krautsalat (03)	S Königsberger Klopse (Ei) Kapernsauce (M) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Hähnchenbrustfilet Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Leipziger Allerlei (M) Penne (G,a)
<b>Vegetarisch</b>	V Vegetarische Kohlroulade (G,a,d,Ei,Soj) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Tomate Mozzarella) (M) Ratatouillegemüse (04)	V Spinatklöße (G,a,Ei,M) Reis (M,01) Zitronensauce (M,SO2,03)	V Gemüseschnitzel (G,a) Käsecreme (M,01,11) Penne (G,a) Krautsalat (03)	V Quarkkeulchen (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Karottensoufflé (G,a,Ei,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Kartoffelpüree (Soj,M,11)
<b>Vital</b>	R Rahmsauce (M) Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne (Ei,M,SO2,01,03)	S Schweinehackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Kartoffeln Krautsalat (03)	GE Hähnchenkeule (Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Kaisergemüse (M,01)	R Ungarisches Rindergulasch Reis (M,01) Krautsalat (03)	V Eier (Ei) Senfsauce (M,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Bratwurst (Sel,Sen,11) Senfsauce (Sen) Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Gefüllter Schweinebauch 'Allgäuer Art' (M,Sel,Sen,02,03,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11) Rotkohl (06)
<b>Dessert</b>	V Pfirsichkompott	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Quark mit Früchten (M,03)	V Heidelbeerjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Kräuterstreichkäse (M) Ochsenmaulsalat (G,c,Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Rollmops (F,Soj,Sen,03,06) Kräuterquark (M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schweizer Wurstsalat (M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Camembert (M) Salzbrezeln (G,a,c) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Lyoner (Sel,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) eingelegter Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Maasdamer (M) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	07.11.2022	08.11.2022	09.11.2022	10.11.2022	11.11.2022	12.11.2022	13.11.2022
<b>Suppe</b>	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 65 kcal / 271 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,56 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,06 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 24 kcal / 99 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,17 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,86 g	Brennwert 37 kcal / 153 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,10 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g
<b>Vollkost</b>	Brennwert 80 kcal / 334 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,4 g Salz 1,22 g	Brennwert 98 kcal / 408 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,18 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,76 g	Brennwert 227 kcal / 951 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 21,5 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,69 g	Brennwert 91 kcal / 382 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,6 g Salz 1,42 g	Brennwert 65 kcal / 272 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,50 g	Brennwert 93 kcal / 388 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,34 g
<b>Leichte Vollkost</b>	Brennwert 110 kcal / 461 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,58 g	Brennwert 138 kcal / 576 kJ Fett 7,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,21 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,00 g	Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,61 g	Brennwert 134 kcal / 559 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,55 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 5,5 g Salz 1,43 g	Brennwert 145 kcal / 607 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,79 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,88 g	Brennwert 101 kcal / 421 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,4 g Salz 0,97 g
<b>Vegetarisch</b>	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,64 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 2,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,88 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,1 g Salz 0,79 g	Brennwert 145 kcal / 609 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,98 g	Brennwert 130 kcal / 542 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 14,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,13 g	Brennwert 87 kcal / 366 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,87 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,88 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,13 g
<b>Vital</b>	Brennwert 81 kcal / 339 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 108 kcal / 453 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,49 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 7,5 g Salz 2,70 g	Brennwert 136 kcal / 569 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,79 g	Brennwert 101 kcal / 425 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,67 g	Brennwert 84 kcal / 351 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,97 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,97 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,36 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 38 kcal / 159 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 8,0 g Eiweiß 0,4 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 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 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 104 kcal / 435 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,10 g
<b>Abendessen</b>	Brennwert 195 kcal / 817 kJ Fett 8,3 g davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 9,7 g Salz 1,36 g	Brennwert 177 kcal / 741 kJ Fett 11,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 13,6 g Salz 6,60 g	Brennwert 251 kcal / 1050 kJ Fett 13,7 g davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,50 g	Brennwert 193 kcal / 809 kJ Fett 10,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 16,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 g	Brennwert 289 kcal / 1209 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g Kohlenhydrate 26,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,4 g Salz 1,44 g	Brennwert 268 kcal / 1121 kJ Fett 15,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 223 kcal / 932 kJ Fett 12,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,42 g

alle Nährwerte je 100g