



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 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	14.11.2022	15.11.2022	16.11.2022	17.11.2022	18.11.2022	19.11.2022	20.11.2022
Suppe	V Gemüsebrühe Würfelm Gemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Mischgemüse (M,01)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	S Schweinesteak Tomate-Mozzarella (G,a,M) Ratatouillegemüse (04) Penne (G,a)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Karottenwürfel (M,01) Fusilli (G,a)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Fettucine (G,a,Ei) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Gemüselasagne (G,a,M,Sel)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) Risi-Bisi (M,01)
Vegetarisch	V Vegane Bratwurst (mit Gemüse) (Soj,Sel) Tomaten-Curry-Sauce (M) Erbsen (M,01) Kartoffeln	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Grüne Sauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Grünkohl-Hanfurger (11) Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) Reis (M,01)	V Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Tortellini verdi (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Wirsingroulade (M,Sen) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Geflügelklöße (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenwürfel (M,01) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	F Fischfilet (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Streifengemüse (M,Sel,01) Rigatoni (G,a)	R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01)	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringssalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Hering in Tomatensauce (F,M) Edamer (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M,11) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	14.11.2022	15.11.2022	16.11.2022	17.11.2022	18.11.2022	19.11.2022	20.11.2022
Suppe	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 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 49 kcal / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,10 g	Brennwert 179 kcal / 748 kJ Fett 8,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,40 g Kohlenhydrate 16,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,63 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 132 kcal / 551 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,06 g	Brennwert 111 kcal / 463 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,53 g	Brennwert 50 kcal / 211 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,20 g	Brennwert 128 kcal / 534 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 7,8 g Salz 0,60 g
Leichte Vollkost	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,42 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 100 kcal / 418 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,80 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 120 kcal / 503 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,74 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,41 g Kohlenhydrate 5,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,21 g	Brennwert 82 kcal / 344 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,55 g
Vegetarisch	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,70 g	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,82 g	Brennwert 147 kcal / 613 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,69 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,29 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,07 g	Brennwert 113 kcal / 472 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,67 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,51 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 92 kcal / 385 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,48 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,94 g	Brennwert 68 kcal / 283 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,93 g	Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,87 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,84 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,0 g Salz 0,62 g	Brennwert 110 kcal / 458 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,45 g	Brennwert 81 kcal / 340 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,29 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 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 293 kcal / 1228 kJ Fett 19,4 g davon gesättigte Fettsäuren 9,06 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,51 g	Brennwert 246 kcal / 1031 kJ Fett 13,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,06 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 10,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g