



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:

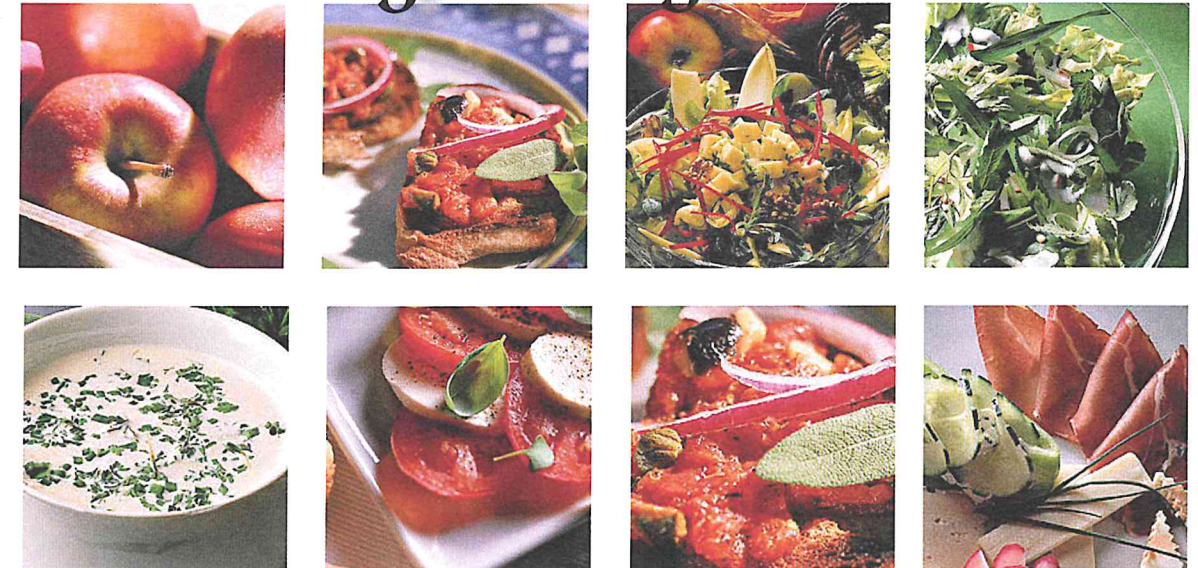
- | | | |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Dienstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag | Salatteller mit Schinken | <input type="checkbox"/> |
| | oder Salatteller 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 47	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	21.11.2022	22.11.2022	23.11.2022	24.11.2022	25.11.2022	26.11.2022	27.11.2022
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Rote Beete Salat (06)	R Saure Kutteln (SO2,01,03) Bratkartoffeln	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Rote Beete Salat (06)	S, R Hackfleischrolle (G,a,Ei,Soj) Zwiebelsauce Balkangemüse (M,01) Fusilli (G,a)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Erbseneintopf (G,a)	S Schwäbisches Rahmgulasch (M) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,02,03,06) Vanillesauce (M)	S, R Serbisches Reisfleisch Rote Beete Salat (06)	R Rinderhackbraten (G,a,Ei,Sel,Sen,03) Braune Sauce Familiengemüse (M,01) Rigatoni (G,a)	R Ochsenbrust Meerrettichsauce (M,SO2,03) Bouillonkartoffeln (Sel) Rote Beete Salat (06)	F Fischfrikadelle (G,a,F,M,11) Paprika-Dip (M) Kartoffeln	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Kohlrabi in feiner Creme (M) Rigatoni (G,a)
Vegetarisch	V Tofuklößchen (G,a,c,Ei,Soj,Sel) Spinatsauce (M) Kartoffeln	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce (M,Sen,04) Reis (M,01) Rote Beete Salat (06)	V Spinat-Dinkelplätzchen (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce (M,Sel) Familiengemüse (M,01) Würfelpkartoffeln	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01)	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Champignontasche (G,a,d,Ei,M,Sel) Bärlauchsauce (M) Rigatoni (G,a)
Vital	S Paprika-Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)	S Fleischspieß (G,a,02) Zwiebelsauce Kartoffeln Rote Beete Salat (06)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Familiengemüse (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Rote Beete Salat (06)	GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) Erbsen (M,01) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,11) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M,11)	S Kassler Lachs (02,03,11) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M,11)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben (02,03,11) Emmentaler (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Salami (02,03) Hüttenkäse (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Sahne (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 47	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	21.11.2022	22.11.2022	23.11.2022	24.11.2022	25.11.2022	26.11.2022	27.11.2022
Suppe	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 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	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 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
Vollkost	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,06 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,30 g	Brennwert 118 kcal / 494 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,74 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,98 g	Brennwert 127 kcal / 529 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 14,6 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,94 g	Brennwert 88 kcal / 366 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 6,8 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,89 g	Brennwert 129 kcal / 541 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 8,0 g Salz 0,55 g
Leichte Vollkost	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 113 kcal / 474 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,90 g	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,57 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,99 g	Brennwert 68 kcal / 283 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g Kohlenhydrate 5,9 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,17 g	Brennwert 94 kcal / 392 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,19 g Kohlenhydrate 13,9 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,63 g	Brennwert 101 kcal / 424 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,97 g	Brennwert 105 kcal / 441 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,08 g
Vegetarisch	Brennwert 100 kcal / 417 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,64 g	Brennwert 129 kcal / 539 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,05 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,03 g	Brennwert 93 kcal / 387 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,52 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 18,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,76 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,83 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,75 g	Brennwert 168 kcal / 702 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 3,28 g Kohlenhydrate 24,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,93 g
Vital	Brennwert 83 kcal / 348 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,04 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,92 g	Brennwert 98 kcal / 412 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,84 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,77 g	Brennwert 115 kcal / 482 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,97 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 3,9 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 122 kcal / 512 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 8,3 g Salz 0,68 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,60 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,15 g	Brennwert 65 kcal / 274 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,5 g Salz 1,16 g
Dessert	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 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 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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
Abendessen	Brennwert 202 kcal / 843 kJ Fett 8,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,14 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 10,3 g Salz 1,87 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 650 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g

alle Nährwerte je 100g