



## 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:

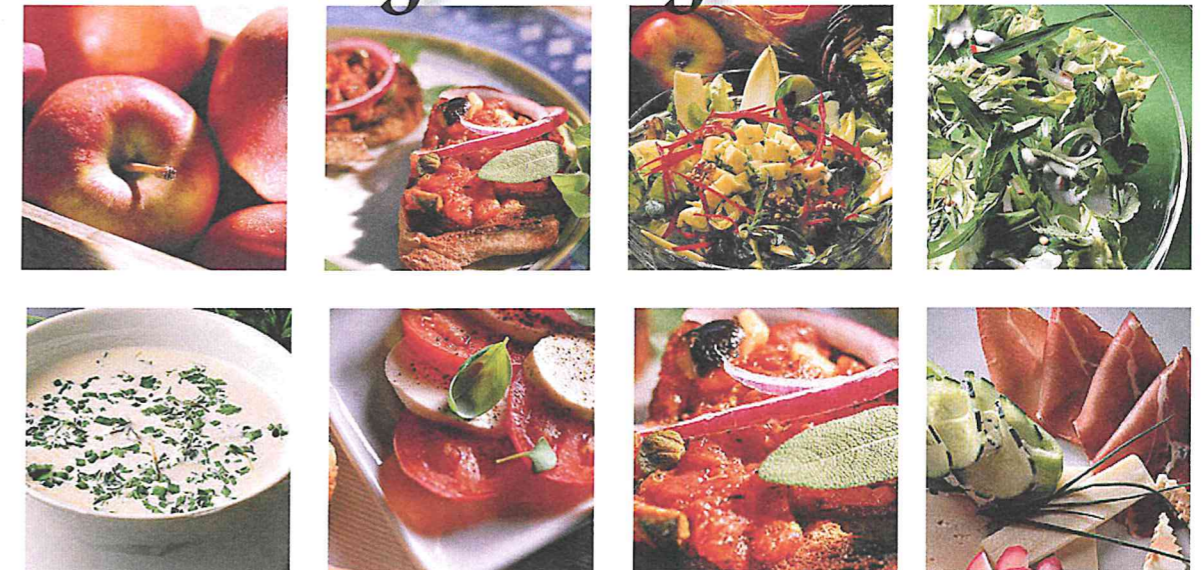
- |                   |                                  |                          |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <b>Dienstag</b>   | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> Salatteller mit 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 49                   | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| R5                      | 05.12.2022   | 06.12.2022   | 07.12.2022  | 08.12.2022   | 09.12.2022  | 10.12.2022   | 11.12.2022   |
| <b>Suppe</b>            | R<br>Kraftbrühe<br>Nudeleinlage<br>(G,a,Ei)  | R<br>Stuttgarter Cremesuppe<br>(M,Sel)   | S<br>Suppenmaultaschen<br>(G,a,Ei,Sel)<br>Kraftbrühe  | V<br>Blumenkohlcremesuppe<br>(M)   | V<br>Gemüsebrühe<br>Backerbsen<br>(G,a,Ei,M)  | V<br>Serbische Bohnensuppe<br>(M)  | V<br>Gemüsecremesuppe<br>(M,Sel)   |
| <b>Vollkost</b>         | S<br>Leberknödel<br>(G,a,Ei)<br>Sauerkraut<br>(M,11)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)   | R<br>Tortellini Tricolore Carne<br>(G,a,Ei)<br>Bechamel-Käsesauce<br>(M)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                          | S, R<br>Gefüllte Paprika<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)   | S, R<br>Fleischkäse<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Braune Sauce<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)        | F<br>Seelachs in Butter<br>(G,a,F,M)<br>Zitronen-Dill-Sauce<br>(F,M,SO2,03)<br>Karottenscheiben<br>(M,01)<br>Kräuterkartoffeln                        | S, R<br>Nudel-Gemüse-Eintopf mit<br>Wursträdle<br>(G,a,Sel,Sen,02,03,11)   | GE<br>Hähnchenbrustfilet Piccata<br>(G,a,M,11)<br>Kräutersauce<br>(M,Sen,04)<br>Penne<br>(G,a)<br>Erbsen<br>(M,01)                                     |
| <b>Leichte Vollkost</b> | S<br>Geschnetztes Forstmeister Art<br>(SO2,03)<br>Bohnen<br>(M,01)<br>Fusilli<br>(G,a)   | V<br>Apfelstrudel<br>(G,a,Ei)<br>Vanillesauce<br>(M)   | S<br>Schweinehackbraten<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,03)<br>Braune Sauce<br>Leipziger Allerlei<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11) | R<br>Rindergeschnetztes<br>Fusilli<br>(G,a)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)   | V<br>Apfelküchle<br>(G,a,Ei,M)<br>Apfelmus<br>(03)  | S<br>Oberländer<br>(Sel,Sen,11)<br>Braune Sauce<br>Blumenkohl in Schmelze<br>(G,a)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)                   | GE<br>Putensteak<br>Geflügelsauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Erbsen<br>(M,01)<br>Reis<br>(M,01)   |
| <b>Vegetarisch</b>      | V<br>Karottensoufflee<br>(G,a,Ei,M,11)<br>Gemüserais<br>(M,01)<br>Kräutersauce<br>(M,Sen,04)   | V<br>Käsespätzle<br>(G,a,Ei,M,01)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)   | V<br>Gefüllte Zucchini<br>(M,11)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Makkaroni<br>(G,a)   | V<br>Fettucine<br>(G,a,Ei)<br>Champignons in Zwiebelcreme<br>(G,a,M,SO2,03)  | V<br>Blumenkohlmedaillon<br>(G,a,M)<br>Kräuterquark<br>(M)<br>Kartoffeln  | V<br>Omelette<br>(Ei,M,11)<br>Gemüse in Sauce Hollandaise<br>(Ei,M,Sen)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln                                  | V<br>Frühlingsrolle<br>(G,a,Ei,Soj)<br>süß-sauer Sauce<br>(M,SO2,01,02,03,06)<br>Streifengemüse<br>(M,Sel,01)<br>Reis<br>(M,01)                        |
| <b>Vital</b>            | LA<br>Lammfrikadelle<br>(G,a,Ei)<br>Rosmarinsauce<br>Bohnen<br>(M,01)<br>Würfel-Kartoffeln   | S<br>Schweineroulade gefüllt mit<br>Speck<br>(Sel,Sen)<br>Rahmsauce<br>(M)<br>Spätzle<br>(G,a,Ei)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen) | S<br>Rote Wurst<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Kartoffeleintopf<br>(Sel)   | S<br>Fleischklößchen<br>(Ei)<br>Sauce 'mexikanische Art'<br>Curryreis<br>(M,01)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                     | R<br>Leberragout Berliner Art<br>(03)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M,11)   | GE<br>Hähnchenkeule<br>(Sen)<br>Geflügelsauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Blumenkohl in Schmelze<br>(G,a)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln          | R<br>Rinderbraten<br>Braune Sauce<br>Rotkohl<br>(06)<br>Kräuter-Bechamel-Kartoffeln<br>(M)   |
| <b>Dessert</b>          | V<br>Mirabellen-Kompott<br>(03)  | V<br>Erdbeerjoghurt<br>(M)   | V<br>Frisches Obst  | V<br>Vanillepudding<br>(M)   | V<br>Frisches Obst  | V<br>Buttermilchdessert 'Gartenfrucht'<br>(M)  | V<br>Stracciatella-Joghurt<br>(M)  |
| <b>Abendessen</b>       | S<br>Zungenwurst<br>(Sel,Sen,02,03,11)<br>Schmelzkäse Kräuter<br>(M,11)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | V<br>Nudelsalat<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06)<br>Tilsiter<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)                 | S<br>Kalbsleberwurst<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Butterkäse<br>(M)<br>Rettich<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)          | S<br>Salami<br>(02,03)<br>Käseaufschnitt<br>(M,01,02)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Lyoner<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Salami-Schmelzkäse<br>(M,02,03,11)<br>Waldorfsalat<br>(N,b,Sel,02)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Bierwurst<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Kräuterfrischkäse<br>(M)<br>Senfgurke<br>(Sen,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Wurstaufschnitt<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Eiersalat<br>(G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06)<br>Gouda<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) |

| KW 49                   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|-------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| R5                      | 05.12.2022  | 06.12.2022   | 07.12.2022   | 08.12.2022   | 09.12.2022   | 10.12.2022  | 11.12.2022   |
| <b>Suppe</b>            | Brennwert 70 kcal / 292 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g<br>Kohlenhydrate 13,3 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 2,3 g<br>Salz 0,86 g   | Brennwert 49 kcal / 203 kJ<br>Fett 3,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 0,6 g<br>Salz 0,96 g     | Brennwert 44 kcal / 185 kJ<br>Fett 1,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g<br>Kohlenhydrate 6,7 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 1,09 g     | Brennwert 48 kcal / 201 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g<br>Kohlenhydrate 3,8 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,87 g       | Brennwert 102 kcal / 425 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g<br>Kohlenhydrate 10,0 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 1,16 g   | Brennwert 55 kcal / 232 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g<br>Kohlenhydrate 4,6 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,99 g    | Brennwert 50 kcal / 209 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g<br>Kohlenhydrate 4,1 g<br>davon Zucker 0,4 g<br>Eiweiß 0,7 g<br>Salz 0,97 g     |
| <b>Vollkost</b>         | Brennwert 98 kcal / 412 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g<br>Kohlenhydrate 9,8 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 4,5 g<br>Salz 1,10 g    | Brennwert 139 kcal / 582 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g<br>Kohlenhydrate 20,5 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 4,9 g<br>Salz 0,80 g   | Brennwert 82 kcal / 342 kJ<br>Fett 3,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g<br>Kohlenhydrate 7,3 g<br>davon Zucker 2,8 g<br>Eiweiß 4,2 g<br>Salz 0,88 g     | Brennwert 107 kcal / 448 kJ<br>Fett 7,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g<br>Kohlenhydrate 6,1 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 1,39 g      | Brennwert 81 kcal / 337 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 0,61 g     | Brennwert 76 kcal / 317 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g<br>Kohlenhydrate 6,7 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 3,1 g<br>Salz 1,01 g    | Brennwert 136 kcal / 570 kJ<br>Fett 4,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 8,1 g<br>Salz 0,86 g   |
| <b>Leichte Vollkost</b> | Brennwert 115 kcal / 480 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,79 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 7,1 g<br>Salz 0,47 g  | Brennwert 125 kcal / 521 kJ<br>Fett 2,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g<br>Kohlenhydrate 24,0 g<br>davon Zucker 13,5 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 0,26 g  | Brennwert 90 kcal / 375 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,05 g<br>Kohlenhydrate 7,4 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 4,1 g<br>Salz 1,06 g     | Brennwert 139 kcal / 581 kJ<br>Fett 4,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g<br>Kohlenhydrate 16,4 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,5 g<br>Salz 0,78 g     | Brennwert 130 kcal / 542 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g<br>Kohlenhydrate 19,8 g<br>davon Zucker 12,8 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 0,05 g  | Brennwert 100 kcal / 418 kJ<br>Fett 6,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,39 g<br>Kohlenhydrate 6,4 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 1,04 g   | Brennwert 118 kcal / 494 kJ<br>Fett 4,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g<br>Kohlenhydrate 12,4 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 6,4 g<br>Salz 0,74 g   |
| <b>Vegetarisch</b>      | Brennwert 114 kcal / 478 kJ<br>Fett 5,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g<br>Kohlenhydrate 12,4 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,93 g  | Brennwert 210 kcal / 878 kJ<br>Fett 11,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,03 g<br>Kohlenhydrate 18,6 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 7,1 g<br>Salz 1,31 g  | Brennwert 101 kcal / 421 kJ<br>Fett 1,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g<br>Kohlenhydrate 17,4 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,71 g   | Brennwert 119 kcal / 497 kJ<br>Fett 3,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g<br>Kohlenhydrate 18,1 g<br>davon Zucker 0,4 g<br>Eiweiß 3,9 g<br>Salz 0,83 g     | Brennwert 90 kcal / 378 kJ<br>Fett 1,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 12,7 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 5,0 g<br>Salz 0,28 g    | Brennwert 73 kcal / 305 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g<br>Kohlenhydrate 8,1 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 3,4 g<br>Salz 0,47 g    | Brennwert 112 kcal / 470 kJ<br>Fett 4,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,80 g<br>Kohlenhydrate 14,1 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 2,4 g<br>Salz 0,76 g   |
| <b>Vital</b>            | Brennwert 79 kcal / 332 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g<br>Kohlenhydrate 7,9 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,70 g    | Brennwert 124 kcal / 519 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g<br>Kohlenhydrate 10,0 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 7,5 g<br>Salz 1,02 g   | Brennwert 73 kcal / 306 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g<br>Kohlenhydrate 5,1 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 2,9 g<br>Salz 0,80 g     | Brennwert 144 kcal / 601 kJ<br>Fett 5,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,35 g<br>Kohlenhydrate 14,1 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 3,9 g<br>Salz 1,08 g     | Brennwert 94 kcal / 393 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,37 g<br>Kohlenhydrate 8,3 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 7,6 g<br>Salz 0,56 g     | Brennwert 100 kcal / 418 kJ<br>Fett 5,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g<br>Kohlenhydrate 6,1 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 6,9 g<br>Salz 2,62 g   | Brennwert 53 kcal / 221 kJ<br>Fett 1,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,54 g<br>Kohlenhydrate 6,5 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 1,33 g     |
| <b>Dessert</b>          | Brennwert 77 kcal / 322 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 17,7 g<br>davon Zucker 15,9 g<br>Eiweiß 0,2 g<br>Salz 0,10 g  | Brennwert 102 kcal / 427 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g<br>Kohlenhydrate 15,0 g<br>davon Zucker 14,5 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,13 g  | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g   | Brennwert 78 kcal / 326 kJ<br>Fett 1,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 10,0 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,18 g     | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g   | Brennwert 113 kcal / 473 kJ<br>Fett 4,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,90 g<br>Kohlenhydrate 14,3 g<br>davon Zucker 13,3 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,23 g | Brennwert 125 kcal / 523 kJ<br>Fett 5,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g<br>Kohlenhydrate 16,2 g<br>davon Zucker 14,7 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,10 g  |
| <b>Abendessen</b>       | Brennwert 225 kcal / 942 kJ<br>Fett 11,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g<br>Kohlenhydrate 20,1 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 8,4 g<br>Salz 1,70 g | Brennwert 263 kcal / 1099 kJ<br>Fett 14,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g<br>Kohlenhydrate 23,6 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,19 g | Brennwert 268 kcal / 1123 kJ<br>Fett 15,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,10 g<br>Kohlenhydrate 22,2 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 9,6 g<br>Salz 1,42 g | Brennwert 292 kcal / 1220 kJ<br>Fett 18,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 11,63 g<br>Kohlenhydrate 20,0 g<br>davon Zucker 1,4 g<br>Eiweiß 11,4 g<br>Salz 1,47 g | Brennwert 263 kcal / 1101 kJ<br>Fett 16,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g<br>Kohlenhydrate 21,3 g<br>davon Zucker 3,0 g<br>Eiweiß 7,3 g<br>Salz 1,25 g | Brennwert 210 kcal / 879 kJ<br>Fett 10,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g<br>Kohlenhydrate 19,6 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 8,5 g<br>Salz 1,39 g | Brennwert 241 kcal / 1010 kJ<br>Fett 13,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,06 g<br>Kohlenhydrate 19,4 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 9,3 g<br>Salz 1,31 g |

alle Nährwerte je 100g