



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

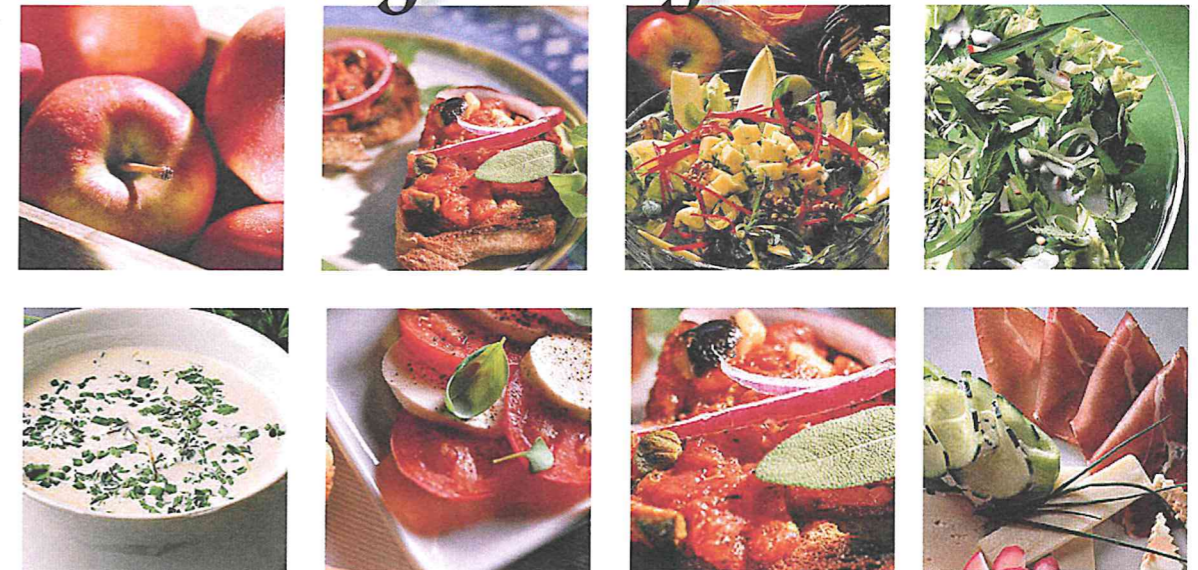
Bitte wählen Sie:

- | | | |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 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 51 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| R7 | 19.12.2022 | 20.12.2022 | 21.12.2022 | 22.12.2022 | 23.12.2022 | 24.12.2022 | 25.12.2022 |
| Suppe | V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M) | GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03) | S, R Fleischklößchen (Ei) Kraftbrühe | V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sei,11) | R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei) | V Spinatsuppe 'Florentin' (M) | R Kraftbrühe Grießklößchen (G,a,Ei) |
| Vollkost | 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) Kartoffelpüree (Soj,M,11) | S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,Sei,Sen,02,03,11) Rettichsalat (03) | F Paniertes Seelachs (G,a,F) Ratatouillegemüse (04) Reis (M,01) | S, R Schwäbischer Linseneintopf mit Schweinebauchwürfeln (Sei,SO2,01,02,03,11) | F Lachs im Blätterteigmantel (G,a,F,M,01) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Pariser Karotten (M,01) Kräuterkartoffeln |
| Leichte Vollkost | 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 (Sei,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) |
| Vegetarisch | 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) |
| Vital | R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M,11) | S Fleischsauce (Sei,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 Schweinefilet im Wirsingmantel (Sei,Sen) Preiselbeerrahmsauce (M) Pariser Dill-Karotten (M,01) Risolee Kartoffeln |
| Dessert | V Sauerkirschkompott | V Bananenquarkcreme (M) | V Frisches Obst | V Schokopudding (M) | V Frisches Obst | R Mousse au Chocolat (M) | V Bratapfeljoghurt (M) |
| Abendessen | S Jagdwurst (Sei,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Fleischsalat (G,a,Ei,Sei,Sen,01,02,03,06,11) Frischkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Paprikalyoner (Sei,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, R Saiten (Sei,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03) | S Festtagswurstaufschnitt (Ei,Sei,Sen,01,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) |

| KW 51 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| R7 | 19.12.2022 | 20.12.2022 | 21.12.2022 | 22.12.2022 | 23.12.2022 | 24.12.2022 | 25.12.2022 |
| Suppe | 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 50 kcal / 210 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 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 65 kcal / 273 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,05 g |
| Vollkost | 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 158 kcal / 661 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,11 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 115 kcal / 479 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,56 g |
| Leichte Vollkost | 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 |
| Vegetarisch | 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 |
| Vital | 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 75 kcal / 314 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,59 g |
| Dessert | 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 108 kcal / 452 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 16,1 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,15 g |
| Abendessen | 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 155 kcal / 649 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,66 g | Brennwert 274 kcal / 1146 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,13 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,5 g Salz 1,73 g |

alle Nährwerte je 100g