



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:

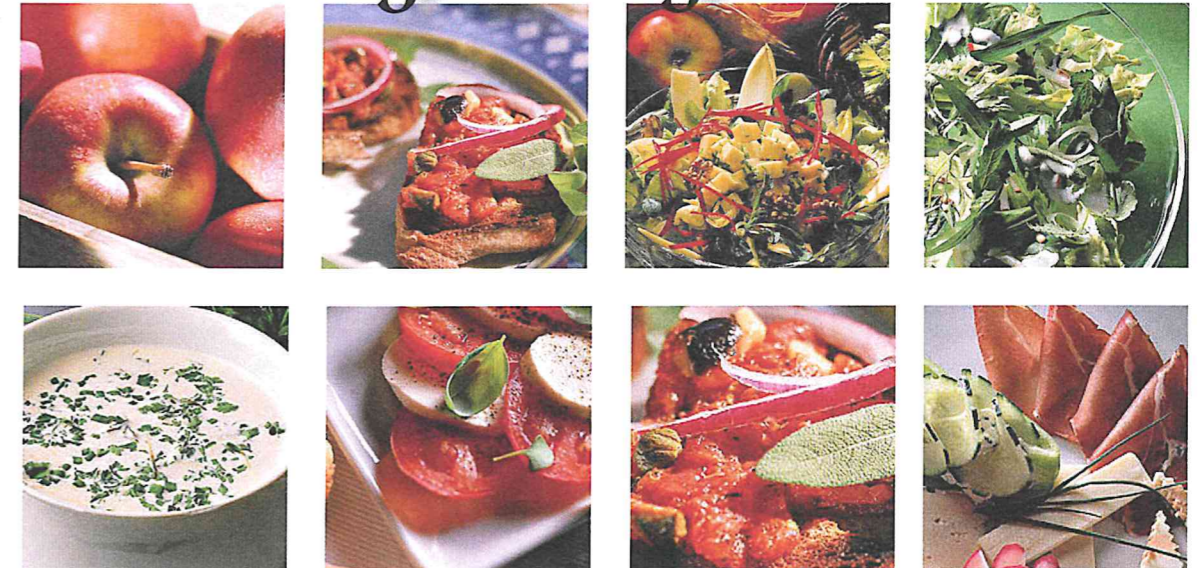
- Dienstag** Salatteller mit Schinken
- oder** Salatteller mit Käse
- Donnerstag** Salatteller mit Schinken
- oder** Salatteller mit Käse

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 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	26.12.2022	27.12.2022	28.12.2022	29.12.2022	30.12.2022	31.12.2022	01.01.2023
Suppe	V Brokkolicremesuppe (M)	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	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)
Vollkost	KA Kalbsbraten vom Hals Waldpilzcremesauce (M) Mandelbrokkoli (M,N,a,01) Spätzle (G,a,Ei)	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)	F Panierter Lachs (G,a,F,Sen) Senfsauce (M,Sen) Erbsen (M,01) Kräuterreis (M,01)	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	S Zwei Schweinemedallions (11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Speck-Zwiebel-Rosenkohl (M,01,02,03,11) Geschmelzte Nudeln (G,a)
Leichte Vollkost	WI Junghirschragout Försterin Art Apfel-Zimt-Rotkohl (03,06) Serviettenknödel (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)
Vegetarisch	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)
Vital	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)
Dessert	V Zimtquark mit Spekulatius und Apfelwürfel (M,01,03)	V Erdbeerjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Vanillepudding (M)	V Frisches Obst	V Panna Cotta Pudding (M) mit Punchpflaumen (03)	V Mandarinen-Mascarponecreme (M)
Abendessen	V Weihnachtskäseteller (M,01) 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) eingelegerter 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)	F Silvesterfischsteller (Ei,F,M,06) 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 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R1	26.12.2022	27.12.2022	28.12.2022	29.12.2022	30.12.2022	31.12.2022	01.01.2023
Suppe	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	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 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
Vollkost	Brennwert 102 kcal / 429 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 10,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,77 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 144 kcal / 603 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,72 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 119 kcal / 500 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 7,7 g Salz 0,95 g
Leichte Vollkost	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,96 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
Vegetarisch	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
Vital	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
Dessert	Brennwert 66 kcal / 277 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 7,3 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	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 112 kcal / 468 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 12,9 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,14 g	Brennwert 128 kcal / 536 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,40 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,48 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 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 156 kcal / 651 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 3,62 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,70 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