Menüservice „Essen auf Rädern“

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,

heute erhalten Sie Ihren Speiseplan in einem neuen Erscheinungsbild.

Die Wochentage stehen

- von links nach rechts
- die Kostformen stehen links, von oben nach unten angeordnet.

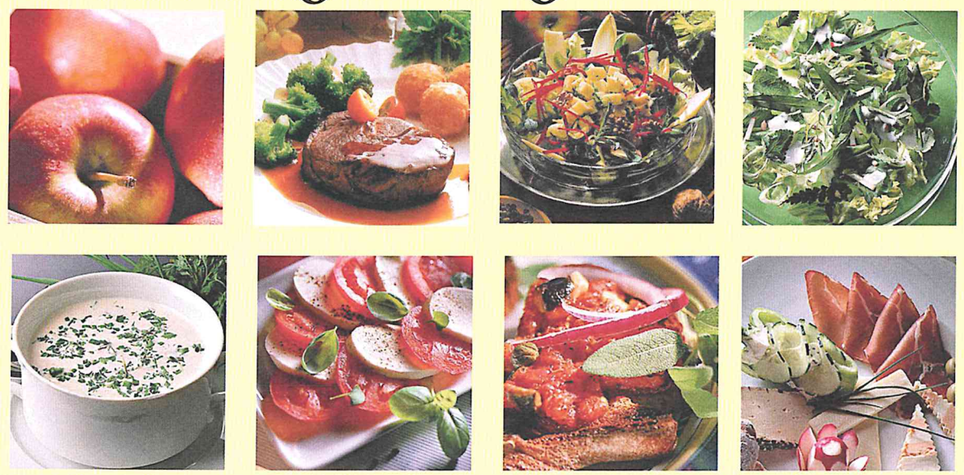
Ihren Namen tragen Sie bitte auf der Vorderseite ein.
Die Menüs die Sie bestellen möchten, kreuzen Sie, wie bisher, in dem jeweiligen Feld direkt an.

Sollten Sie dazu Fragen haben, erreichen Sie uns gerne unter **07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322.**

Ihr
Menüservice „Essen auf Rädern“
Ulrike Störzbach-Fritz

Menschen für Menschen für Menschen für Menschen für Menschen

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

Essig Firmengruppe

Gültig vom 17.04.2023 bis 23.04.2023

Auf der Härte 13-15
72213 Altensteig
Telefon: 07453 - 94800

KW 16	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	17.04.2023	18.04.2023	19.04.2023	20.04.2023	21.04.2023	22.04.2023	23.04.2023
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Bärlauchsuppe (M)	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 Flädle (G,a,Ei,M)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	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) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S, R Hackfleischrolle (G,a,Ei,Soj) Zwiebelsauce Balkangemüse (M,01) Fusilli (G,a)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfeltem Kassler (M,Sel,02,03,11)	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 Gurkensalat (Ei,M,Sen)	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 Panierter Seelachs (G,a,F) Kräutersauce vegi (M,Sen,04) Reis (M,01) Erbsen (M,01)	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 Tomatenspätzle mit Feta-Würfel (G,a,Ei,M) Tomatensauce vegi (M) Brokkoliröschen (M,01)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Spinat-Dinkelplätzchen (G,a,d,Ei,M,Sel) Gemüsesauce (M,Sel) Familiengemüse (M,01) Würfelkartoffeln	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 Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Familiengemüse (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	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)

Essig Firmengruppe

Gültig vom 17.04.2023 bis 23.04.2023

Auf der Härte 13-15
72213 Altensteig
Telefon: 07453 - 94800

KW 16	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	17.04.2023	18.04.2023	19.04.2023	20.04.2023	21.04.2023	22.04.2023	23.04.2023
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 47 kcal / 197 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,1 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,70 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 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 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 139 kcal / 582 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 2,2 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 137 kcal / 572 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,30 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 0,98 g	Brennwert 122 kcal / 510 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 14,0 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,90 g	Brennwert 54 kcal / 227 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,27 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 126 kcal / 529 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,93 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 136 kcal / 569 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,72 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 61 kcal / 255 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 2,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,62 g	Brennwert 143 kcal / 597 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,42 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 1,1 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 116 kcal / 485 kJ Fett 7,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,25 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,8 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 134 kcal / 559 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 4,2 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