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 Nachtisch, 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

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

_____

Sozialstation
Sindelfingen

herzlich ökumenisch pflegen

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 15.04.2024 bis 21.04.2024

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

KW 16	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	15.04.2024	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024
Suppe	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatensuppe	V Gemüsebrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Kraftbrühe Leberspätzle (G,a,Ei)
Vollkost	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Bohnen (M,01) Kartoffeln	S Tiroler Gulasch (G,a,Soj,Sel,SO2,03) Semmelknödel (G,a,Ei,M) Karottensalat (03)	S Kohlroulade (G,a,Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Krautspeckknöpfle (G,a,d,Ei,M,02,03,11) Braune Sauce Karottensalat (03)	S Szegediner Gulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Landfrauentopf mit Schinkenwurstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken (Sel,Sen,11) Specksauce (02,03,11) Sommergemüse (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Kaisergemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinehalsbraten Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M) Karottensalat (03)	GE Geflügelklößle (G,a) Dillsauce (M) Tomatenreis (M)	R Gemüse-Nudelpfanne mit Rinderhackfleisch (G,a,M,Sel,01) Tomatensauce (04) Karottensalat (03)	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M,11)	S Rostbratwurst (Sel,Sen,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA Kalbsragout (G,c,Sel) Sommergemüse (M,01) Hörnle
Vegetarisch	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) Grüne Sauce (M) Reis (M,01)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M,11) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (03) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Cannelloni (Ricotta-Spinat) (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Karottensalat (03)	V Gnocchi-Gemüse-Auflauf (Ei,M) Tomatensauce vegi (M)	V Waldpilzragout (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
Vital	KA Kalbsbratwurst (11) Zwiebelsauce Bohnen (M,01) Kartoffeln	V Schupfnudel-Gemüsepfanne (G,a,Ei,M,02) Kräutersauce (M,Sen,04) Karottensalat (03)	S Champignonfleischkäse (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce (Sen) Karottenstreifen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Pikante Sauce Kartoffeln Karottensalat (03)	F Seelachsfilet im Backteig (G,a,F,M) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kräuterkartoffeln	S Kassler Hals (02,03,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffeln	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Sommergemüse (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frisches Obst	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
Abendessen	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat (Ei,M,Sel,02) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Radieschen Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Senfgurken (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Senf (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelaufschnitt (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

Essig Firmengruppe

Gültig vom 15.04.2024 bis 21.04.2024

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

KW 16	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	15.04.2024	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024	20.04.2024	21.04.2024
Suppe	Brennwert 63 kcal / 263 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,10 g	Brennwert 21 kcal / 87 kJ Fett 1,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,6 g Salz 0,51 g	Brennwert 37 kcal / 156 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 3,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g	Brennwert 14 kcal / 59 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,04 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,46 g	Brennwert 65 kcal / 273 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 9 kcal / 39 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 1,0 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,53 g	Brennwert 27 kcal / 114 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 3,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,12 g
Vollkost	Brennwert 79 kcal / 329 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,65 g	Brennwert 137 kcal / 574 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,25 g	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,58 g	Brennwert 99 kcal / 415 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,34 g	Brennwert 60 kcal / 251 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 2,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,64 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,64 g	Brennwert 99 kcal / 415 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,78 g
Leichte Vollkost	Brennwert 65 kcal / 271 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,09 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 67 kcal / 279 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,45 g Kohlenhydrate 2,8 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,94 g	Brennwert 59 kcal / 245 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 7,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,72 g	Brennwert 127 kcal / 530 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 12,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,0 g Salz 1,21 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 12,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 56 kcal / 234 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g Kohlenhydrate 1,8 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,67 g	Brennwert 86 kcal / 359 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,42 g
Vegetarisch	Brennwert 124 kcal / 519 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,55 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 78 kcal / 327 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 3,07 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,43 g	Brennwert 116 kcal / 487 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 4,7 g Salz 1,11 g	Brennwert 72 kcal / 301 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,82 g	Brennwert 90 kcal / 378 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,51 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,05 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,59 g
Vital	Brennwert 83 kcal / 347 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,85 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,60 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,90 g	Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,68 g	Brennwert 107 kcal / 446 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 8,9 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,73 g	Brennwert 92 kcal / 384 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,51 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 6,5 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,69 g	Brennwert 90 kcal / 375 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,73 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,77 g
Dessert	Brennwert 69 kcal / 289 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 14,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,00 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 234 kcal / 981 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,97 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,38 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 198 kcal / 829 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,59 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,52 g	Brennwert 228 kcal / 956 kJ Fett 12,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,55 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g