



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 | <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



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

KW 19	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	06.05.2024	07.05.2024	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024
Suppe	V Gemüsebrühe Würfelgemüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel)	V Gemüsebrühe Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel)
Vollkost	S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04)	S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M)	S, KA Gefüllte Kalbsbrust Braune Sauce Erbsen in Creme (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Spätzle (G,a,Ei) Marktgemüse (M,01)	R Gaisburger Marsch mit Rindfleischeinlage (G,a,Ei,Sel)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Paprikagemüse (M,01,04) Penne (G,a)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Bunte Gemüsestreifen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Karottenwürfel (M,01) Fusilli (G,a)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Rigatoni (G,a) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Gemüselasagne (G,a,M,Sel)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA, R Kalbsfrikassee (Champignons) (Soj,M,SO2,03) Risi-Bisi (M,01)
Vegetarisch	V Vegane Bratwurst (mit Gemüse) (Soj,Sel) Tomaten-Curry-Sauce (M) Bunte Gemüsestreifen (M,01) Kartoffeln	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Grüne Sauce (M) Kartoffelpüree (Soj,M) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	V Grünkohl-Hanfburger (11) Curry-Nuss-Sauce (G,a,Soj,M,N,b,Sel,Sen) Reis (M,01)	V Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce vegi (M)	V Tortellini verdi mit (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	S Wirsingroulade (M,Sen) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	GE Geflügelklößle (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenwürfel (M,01) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Schwedensalat (G,c,Ei,M,Sel,Sen,SO2,03)	F Seelachs natur (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01)	R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Dessert	V Apfelmus (03)	V Karamellpudding (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	R Zitronenmousse (M,01)
Abendessen	F Heringssalat (Ei,F,M,Sel) Tilsiter (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Käse Trio eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M,11) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 19	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	06.05.2024	07.05.2024	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024
Suppe	Brennwert 10 kcal / 43 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 1,5 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 16 kcal / 65 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,35 g	Brennwert 98 kcal / 410 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 9 kcal / 37 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 0,9 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,2 g Salz 0,47 g	Brennwert 66 kcal / 275 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g Kohlenhydrate 12,4 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 10 kcal / 41 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g Kohlenhydrate 1,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,82 g	Brennwert 36 kcal / 149 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,11 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 118 kcal / 492 kJ Fett 6,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,73 g	Brennwert 158 kcal / 660 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,91 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,50 g	Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g	Brennwert 32 kcal / 135 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,9 g Salz 0,30 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,50 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 107 kcal / 446 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,62 g
Leichte Vollkost	Brennwert 74 kcal / 311 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 3,0 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,68 g	Brennwert 89 kcal / 372 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,67 g	Brennwert 107 kcal / 447 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,66 g	Brennwert 121 kcal / 508 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,9 g Salz 0,53 g	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,37 g Kohlenhydrate 1,7 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,70 g	Brennwert 93 kcal / 389 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,56 g
Vegetarisch	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 9,1 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 0,51 g	Brennwert 71 kcal / 298 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 5,4 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,55 g	Brennwert 131 kcal / 547 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,47 g	Brennwert 80 kcal / 333 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,04 g	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 17,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,29 g	Brennwert 125 kcal / 522 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,9 g Salz 0,67 g	Brennwert 61 kcal / 256 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,85 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,50 g
Vital	Brennwert 64 kcal / 267 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,25 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,51 g	Brennwert 76 kcal / 317 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,62 g	Brennwert 68 kcal / 286 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,43 g	Brennwert 92 kcal / 384 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,75 g	Brennwert 59 kcal / 247 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,37 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,36 g	Brennwert 73 kcal / 304 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,39 g	Brennwert 77 kcal / 322 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,04 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 132 kcal / 552 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 4,00 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,23 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 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g
Abendessen	Brennwert 249 kcal / 1042 kJ Fett 14,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,57 g Kohlenhydrate 21,6 g davon Zucker 6,3 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,31 g	Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g	Brennwert 293 kcal / 1228 kJ Fett 19,4 g davon gesättigte Fettsäuren 9,06 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,51 g	Brennwert 324 kcal / 1354 kJ Fett 24,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,56 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 15,4 g Salz 2,18 g	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,86 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 224 kcal / 938 kJ Fett 11,7 g davon gesättigte Fettsäuren 6,55 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g

alle Nährwerte je 100g