

Hauptspeise –  
ohne Suppe und Nachspeise



## 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

# 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*

| KW 18                   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|-------------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| R1                      | 29.04.2024   | 30.04.2024  | 01.05.2024   | 02.05.2024  | 03.05.2024  | 04.05.2024  | 05.05.2024   |
| <b>Suppe</b>            | R<br>Kraftbrühe<br>Nudeleinlage<br>(G,a,Ei)  | V<br>Bärlauchsuppe<br>(M)   | R<br>Kraftbrühe<br>Flädle<br>(G,a,Ei,M)  | R<br>Tomatensuppe   | R<br>Kraftbrühe<br>Reiseinlage<br>(Sel)   | GE<br>Hühnerbrühe<br>(03)<br>gekochtes Hühnerfleisch  | V<br>Spargelsuppe<br>(M)   |
| <b>Vollkost</b>         | V<br>Käseknöpfe<br>(G,a,d,Ei,M,01)   | S<br>Maultaschen<br>(G,a,Ei,Sel)<br>Rinderbrühe<br>Kartoffelsalat<br>(Sen,SO2,01,03)                                      | GE<br>Putenbrustbraten 'Kräuter der<br>Provence'<br>(Sen)<br>Geflügelkräutersauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Kaisergemüse<br>(M,01)<br>Kartoffeln             | S<br>Häxle<br>(11)<br>Sauerkraut<br>(M,02,06)<br>Zwiebelpüree<br>(G,a,Soj,M)  | F<br>Panierter Lachs<br>(G,a,F,Sen)<br>Kräutersauce<br>(M,Sen,04)<br>Erbsen<br>(M,01)<br>Kräuterreis<br>(M,01)  | S, R<br>Kartoffelsuppe mit gewürfelterm<br>Kassler<br>(M,Sel,02,03,11)  | S<br>Spanferkelrollbraten<br>Kümmelsauce<br>Leipziger Allerlei<br>(M)<br>Kartoffelknödel<br>(Ei)   |
| <b>Leichte Vollkost</b> | S, R<br>Sächsisches Würzfleisch<br>(M,Sen,SO2,01,03)<br>Bunte Gemüsestreifen<br>(M,01)<br>Hörnle   | GE<br>Geflügelfrikadelle<br>(G,a,Ei)<br>Geflügelkräutersauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Reis<br>(M,01)<br>Krautsalat<br>(03)       | V<br>Omelette<br>(Ei,M,11)<br>Rahmspinat<br>(M)<br>Kartoffeln  | S<br>Schweinehalsbraten<br>Preiselbeerrahmsauce<br>(M)<br>Semmelknödel<br>(G,a,Ei,M)<br>Krautsalat<br>(03)  | S<br>Königsberger Klopse<br>(Ei)<br>Kapernsauce<br>(M)<br>Erbsen<br>(M,01)<br>Kräuterreis<br>(M,01)             | V<br>Kartoffelauflauf mit Gemüse<br>(Ei,M)<br>Bärlauchsauce<br>(M)  | GE<br>Hähnchenbrustfilet<br>Geflügelsauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Leipziger Allerlei<br>(M)<br>Penne<br>(G,a)  |
| <b>Vegetarisch</b>      | V<br>Vegetarische Kohlroulade<br>(G,a,d,Ei,Soj)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Kartoffeln   | V<br>Kartoffeltasche (Tomate<br>Mozzarella)<br>(M)<br>Ratatouillegemüse<br>(04)   | V<br>Spinatklöße<br>(G,a,Ei,M)<br>Reis<br>(M,01)<br>Zitronensauce<br>(M,SO2,03)  | V<br>Gemüseschnitzel<br>(G,a)<br>Käsecreme<br>(M,01,11)<br>Penne<br>(G,a)<br>Krautsalat<br>(03)   | V<br>Milchreis<br>(M)<br>Pfirsichkompott  | V<br>Vegetarisch gefüllte Paprika<br>(03)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                           | V<br>Gemüsebällchen<br>(G,a,Soj)<br>Reis<br>(M,01)<br>Karottensauce<br>(M)   |
| <b>Vital</b>            | R<br>Rahmsauce<br>(M)<br>Gnocchi-Pilz-Gemüsepfanne<br>(Ei,M,SO2,01,03)   | S<br>Schweinehackbraten<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,03)<br>Braune Sauce<br>Kartoffeln<br>Krautsalat<br>(03)                        | GE<br>Hähnchenkeule<br>(Sen)<br>Geflügelsauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Gabelspaghetti<br>(G,a,Ei)<br>Kaisergemüse<br>(M,01)                                 | R<br>Ungarisches Rindergulasch<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)<br>Krautsalat<br>(03)   | V<br>Eier<br>(Ei)<br>Senfsauce<br>(M,Sen)<br>Erbsen<br>(M,01)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                      | S<br>Bratwurst<br>(Sel,Sen,11)<br>Senfsauce<br>(Sen)<br>Bohnen in Creme<br>(M)<br>Kartoffeln                            | S<br>Gefüllter Schweinebauch<br>'Allgäuer Art'<br>(M,Sel,Sen,02,03,11)<br>Braune Sauce<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)<br>Karottenstifte<br>(M,01)    |
| <b>Dessert</b>          | V<br>Pfirsichkompott   | V<br>Erdbeerjoghurt<br>(M)  | V<br>Frisches Obst   | V<br>Vanillepudding<br>(M)  | V<br>Frisches Obst  | V<br>Quark mit Früchten<br>(M,03)   | V<br>Heidelbeerjoghurt<br>(M)  |
| <b>Abendessen</b>       | S<br>Bierschinken<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Kräuterstreichkäse<br>(M)<br>Ochsenmaulsalat<br>(G,c,Sel,02,03)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | F<br>Rollmops<br>(F,Soj,Sen,03,06)<br>Kräuterquark<br>(M)<br>Emmentaler<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Mortadella<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Champignonstreichkäse<br>(M,11)<br>eingelegter Kürbis<br>(06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Schweizer Wurstsalat<br>(M,Sel,Sen,SO2,01,02,03,06)<br>Frischkäse natur<br>(M)<br>Essiggurke<br>(02,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Salami<br>(02,03)<br>Camembert<br>(M)<br>Salzbrezeln<br>(G,a,c)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Lyoner<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Edamer<br>(M)<br>eingelegter Paprika<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Wurstaufschnitt<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Maasdamer<br>(M)<br>Spargelsalat<br>(SO2,01,03,04)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) |

| KW 18                   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag   |
|-------------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| R1                      | 29.04.2024   | 30.04.2024  | 01.05.2024   | 02.05.2024  | 03.05.2024  | 04.05.2024   | 05.05.2024  |
| <b>Suppe</b>            | Brennwert 66 kcal / 275 kJ<br>Fett 0,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,26 g<br>Kohlenhydrate 12,4 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 2,3 g<br>Salz 0,86 g    | Brennwert 6 kcal / 25 kJ<br>Fett 0,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,22 g<br>Kohlenhydrate 0,4 g<br>davon Zucker 0,1 g<br>Eiweiß 0,1 g<br>Salz 0,18 g      | Brennwert 37 kcal / 156 kJ<br>Fett 1,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 1,2 g<br>Salz 1,00 g     | Brennwert 14 kcal / 59 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,04 g<br>Kohlenhydrate 2,5 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 0,5 g<br>Salz 0,46 g     | Brennwert 20 kcal / 82 kJ<br>Fett 0,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,16 g<br>Kohlenhydrate 3,5 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 0,4 g<br>Salz 0,86 g       | Brennwert 32 kcal / 136 kJ<br>Fett 1,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g<br>Kohlenhydrate 0,8 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 1,09 g     | Brennwert 9 kcal / 36 kJ<br>Fett 0,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,24 g<br>Kohlenhydrate 0,8 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,44 g      |
| <b>Vollkost</b>         | Brennwert 253 kcal / 1057 kJ<br>Fett 14,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g<br>Kohlenhydrate 22,1 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 8,8 g<br>Salz 1,78 g | Brennwert 97 kcal / 404 kJ<br>Fett 3,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g<br>Kohlenhydrate 11,9 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 1,18 g   | Brennwert 59 kcal / 248 kJ<br>Fett 1,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 6,1 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 4,5 g<br>Salz 0,46 g     | Brennwert 63 kcal / 264 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,25 g<br>Kohlenhydrate 2,3 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 6,3 g<br>Salz 1,09 g    | Brennwert 132 kcal / 551 kJ<br>Fett 5,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g<br>Kohlenhydrate 13,5 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 5,3 g<br>Salz 0,56 g    | Brennwert 52 kcal / 218 kJ<br>Fett 2,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g<br>Kohlenhydrate 4,8 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 3,4 g<br>Salz 1,25 g     | Brennwert 91 kcal / 381 kJ<br>Fett 2,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g<br>Kohlenhydrate 10,8 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 5,0 g<br>Salz 0,61 g   |
| <b>Leichte Vollkost</b> | Brennwert 114 kcal / 477 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,93 g<br>Kohlenhydrate 12,9 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 6,1 g<br>Salz 0,43 g   | Brennwert 129 kcal / 541 kJ<br>Fett 7,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g<br>Kohlenhydrate 12,0 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 0,83 g  | Brennwert 70 kcal / 293 kJ<br>Fett 2,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g<br>Kohlenhydrate 7,7 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 0,45 g     | Brennwert 128 kcal / 537 kJ<br>Fett 7,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g<br>Kohlenhydrate 10,3 g<br>davon Zucker 2,3 g<br>Eiweiß 5,3 g<br>Salz 1,17 g  | Brennwert 136 kcal / 569 kJ<br>Fett 4,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,14 g<br>Kohlenhydrate 12,0 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 5,1 g<br>Salz 0,67 g    | Brennwert 50 kcal / 207 kJ<br>Fett 2,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g<br>Kohlenhydrate 4,9 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 0,53 g     | Brennwert 90 kcal / 378 kJ<br>Fett 1,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g<br>Kohlenhydrate 11,9 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 7,1 g<br>Salz 0,66 g   |
| <b>Vegetarisch</b>      | Brennwert 70 kcal / 294 kJ<br>Fett 1,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g<br>Kohlenhydrate 9,7 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,45 g     | Brennwert 86 kcal / 362 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g<br>Kohlenhydrate 10,4 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 2,2 g<br>Salz 0,61 g   | Brennwert 130 kcal / 545 kJ<br>Fett 4,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,39 g<br>Kohlenhydrate 19,3 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 4,0 g<br>Salz 0,64 g   | Brennwert 142 kcal / 596 kJ<br>Fett 5,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g<br>Kohlenhydrate 18,4 g<br>davon Zucker 2,3 g<br>Eiweiß 3,0 g<br>Salz 1,02 g  | Brennwert 73 kcal / 307 kJ<br>Fett 0,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g<br>Kohlenhydrate 14,0 g<br>davon Zucker 6,9 g<br>Eiweiß 2,0 g<br>Salz 0,05 g     | Brennwert 59 kcal / 247 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,49 g<br>Kohlenhydrate 4,3 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 2,2 g<br>Salz 0,50 g     | Brennwert 122 kcal / 511 kJ<br>Fett 3,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g<br>Kohlenhydrate 16,6 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 4,4 g<br>Salz 0,65 g  |
| <b>Vital</b>            | Brennwert 91 kcal / 379 kJ<br>Fett 3,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,63 g<br>Kohlenhydrate 12,5 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 2,0 g<br>Salz 0,90 g    | Brennwert 107 kcal / 449 kJ<br>Fett 6,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,64 g<br>Kohlenhydrate 7,3 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 0,91 g   | Brennwert 109 kcal / 457 kJ<br>Fett 5,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,38 g<br>Kohlenhydrate 8,4 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 7,4 g<br>Salz 2,50 g    | Brennwert 84 kcal / 350 kJ<br>Fett 4,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 5,5 g<br>Salz 0,84 g    | Brennwert 74 kcal / 310 kJ<br>Fett 4,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g<br>Kohlenhydrate 4,0 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 0,36 g      | Brennwert 73 kcal / 306 kJ<br>Fett 3,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,69 g<br>Kohlenhydrate 5,9 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,67 g     | Brennwert 81 kcal / 340 kJ<br>Fett 6,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,37 g<br>Kohlenhydrate 3,2 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 0,61 g    |
| <b>Dessert</b>          | Brennwert 38 kcal / 159 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 8,0 g<br>davon Zucker 8,0 g<br>Eiweiß 0,4 g<br>Salz 0,00 g     | Brennwert 102 kcal / 427 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g<br>Kohlenhydrate 15,0 g<br>davon Zucker 14,5 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,13 g | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g   | Brennwert 78 kcal / 326 kJ<br>Fett 1,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 10,0 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,18 g  | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g    | Brennwert 54 kcal / 228 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 5,6 g<br>davon Zucker 5,4 g<br>Eiweiß 7,3 g<br>Salz 0,08 g     | Brennwert 104 kcal / 435 kJ<br>Fett 2,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g<br>Kohlenhydrate 17,0 g<br>davon Zucker 15,0 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 0,10 g |
| <b>Abendessen</b>       | Brennwert 195 kcal / 817 kJ<br>Fett 8,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,72 g<br>Kohlenhydrate 19,5 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 9,7 g<br>Salz 1,36 g   | Brennwert 177 kcal / 741 kJ<br>Fett 11,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 4,44 g<br>Kohlenhydrate 5,8 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 13,6 g<br>Salz 6,60 g | Brennwert 251 kcal / 1050 kJ<br>Fett 13,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,03 g<br>Kohlenhydrate 21,7 g<br>davon Zucker 2,2 g<br>Eiweiß 9,1 g<br>Salz 1,50 g | Brennwert 193 kcal / 809 kJ<br>Fett 10,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g<br>Kohlenhydrate 16,5 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 6,5 g<br>Salz 1,25 g | Brennwert 289 kcal / 1209 kJ<br>Fett 15,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 9,61 g<br>Kohlenhydrate 26,3 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 10,4 g<br>Salz 1,44 g | Brennwert 268 kcal / 1121 kJ<br>Fett 15,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 8,47 g<br>Kohlenhydrate 21,3 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 8,9 g<br>Salz 1,34 g | Brennwert 223 kcal / 932 kJ<br>Fett 12,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g<br>Kohlenhydrate 19,4 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,42 g |

alle Nährwerte je 100g