



## 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:

- |                   |                                  |                          |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <b>Dienstag</b>   | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| <b>Donnerstag</b> | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> 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 den in dieser Woche verteilten Plan 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: [Menueservice@sozialstation-sindelfingen.de](mailto:Menueservice@sozialstation-sindelfingen.de) . [www.sozialstation-sindelfingen.de](http://www.sozialstation-sindelfingen.de)

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	01.12.2025	02.12.2025	03.12.2025	04.12.2025	05.12.2025	06.12.2025	07.12.2025
Suppe	V Gemüsebrühe Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sel)	R Kraftbrühe Eierstich (Ei,M)	V Spinatsuppe 'Florentin' (M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)
Vollkost	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M,01) Kartoffeln	R Gebratene Rinderleber (G,a) Zwiebelsauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Gefüllte Hackfleischrolle (G,a,Sen) Braune Sauce Kohlrabi in feiner Creme (M) Kräuterreis (M,01)	S, R Krautspeckknöpfe (G,a,d,Ei,M,02,03,06,11) Braune Sauce Blattsalat	S Kohlroulade (G,a,Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj,M)	R Rindfleischnudeltopf mit Familiengemüse (G,a,Ei)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel,Sen,11) Rahmsauce (M) Zarte Bohnenkerne in Creme (M) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Geflügelfrikadelle (G,a,Ei) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Kartoffeln	V Tortellini Pomodoro (G,a,Ei,M) Tomatenragout (M,04) Coleslaw (Ei,M,Sel,02)	GE Geflügelkräuterklößchen (G,a,Ei) Currysauce (G,a,Soj,M,Sel,Sen) Erbsen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Backofenkartoffeln mit buntem Gemüse Kräutersauce (M,Sen,04) Blattsalat	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkornpanade (G,a,F) Kräutersauce (M,Sen,04) Marktgemüse (M,01) Reis (M,01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei,M) Bärlauchsauce (M)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Orientalische Kichererbsen Tasche (G,a,Soj) Tomaten-Curry-Sauce (M) Reis (M,01)	V Dreierlei Gemüse (M,01) Kartoffeln Sour Cream Dip (M)	V Schwarzwälder Spätzle-Pilz-Pfanne (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Cremesauce (M)	V Valessschnitzel Natur (G,a,f,Ei,M) Karottensauce (M) Penne (G,a) Blattsalat	V Hirtentasche (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) Kartoffelrösti (11)	V Soja-Frikassee mit Erbsen und Spargel (Soj,M,SO2,03) Kräuterreis (M,01)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Fleischsauce (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Coleslaw (Ei,M,Sel,02)	S, R Gefüllte Paprika Tomatensauce (04) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffelwedges Blattsalat	GE Paniertes Hähnchenschnitzel (G,a,Ei,02,11) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Marktgemüse (M,01) Kartoffeln	S Schweinehalssteak Pikante Sauce Brokkoliröschen (M,01) Rigatoni (G,a)	S Schweinelachs Champignonsauce (SO2,03) Zarte Bohnenkerne in Creme (M) Kartoffelknöpfe (G,a,Ei)
Dessert	V Quark mit Früchten (M,03)	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst	V Schokopudding (M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	R Mousse au Chocolat (M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	S Jagdwurst (Sel,Sen,02,03,11) Butterkäse (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,01,02,03,06,11) Friskkäse natur (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Gouda (M) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Streichwurst (02,03) Obazda (M) Rettichsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Hausmacher Leberwurst am Stück Maasdamer (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Gerauchte Schinkenwurst (Sel,Sen,02,03) Tilsiter (M) Waldorfsalat (N,b,Sel,02) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Emmentaler (M) Haussalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)



alle Nährwerte je 100g

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
R7	01.12.2025	02.12.2025	03.12.2025	04.12.2025	05.12.2025	06.12.2025	07.12.2025			
Suppe	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 48 kcal / 200 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,88 g	Brennwert 32 kcal / 134 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,65 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,07 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 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			
	Vollkost	Brennwert 74 kcal / 309 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,51 g	Brennwert 58 kcal / 244 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,91 g Kohlenhydrate 5,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,79 g	Brennwert 115 kcal / 483 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,82 g	Brennwert 51 kcal / 215 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,60 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,73 g	Brennwert 75 kcal / 314 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,11 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 50 kcal / 211 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,39 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,1 g Salz 1,20 g	Brennwert 106 kcal / 443 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,99 g		
		Leichte Vollkost	Brennwert 87 kcal / 365 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,95 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,80 g	Brennwert 117 kcal / 490 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,72 g	Brennwert 97 kcal / 404 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,96 g Kohlenhydrate 6,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,62 g	Brennwert 43 kcal / 179 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,41 g Kohlenhydrate 5,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 1,6 g Salz 0,53 g	Brennwert 121 kcal / 508 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,61 g	Brennwert 80 kcal / 335 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,31 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,94 g	Brennwert 109 kcal / 457 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 11,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,68 g	
			Vegetarisch	Brennwert 148 kcal / 618 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,67 g	Brennwert 106 kcal / 442 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,51 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,27 g	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,89 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,37 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,41 g	Brennwert 147 kcal / 617 kJ Fett 6,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,07 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,81 g	Brennwert 111 kcal / 465 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 13,5 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,76 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,73 g
				Vital	Brennwert 59 kcal / 245 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,75 g	Brennwert 102 kcal / 426 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,72 g	Brennwert 76 kcal / 319 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,07 g Kohlenhydrate 8,8 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,62 g	Brennwert 52 kcal / 218 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 5,1 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,45 g	Brennwert 96 kcal / 403 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,72 g	Brennwert 104 kcal / 434 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 12,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,83 g
Dessert					Brennwert 54 kcal / 228 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 5,6 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,08 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 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 69 kcal / 289 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 15,9 g davon Zucker 15,6 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,01 g	Brennwert 169 kcal / 707 kJ Fett 7,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 19,0 g davon Zucker 17,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,20 g
	Abendessen				Brennwert 241 kcal / 1006 kJ Fett 14,0 g davon gesättigte Fettsäuren 8,41 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 12,7 g Salz 1,57 g	Brennwert 236 kcal / 989 kJ Fett 15,3 g davon gesättigte Fettsäuren 7,02 g Kohlenhydrate 16,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,78 g	Brennwert 267 kcal / 1118 kJ Fett 16,5 g davon gesättigte Fettsäuren 8,35 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,46 g	Brennwert 249 kcal / 1043 kJ Fett 15,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,69 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,62 g	Brennwert 264 kcal / 1105 kJ Fett 15,6 g davon gesättigte Fettsäuren 8,00 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,6 g Salz 1,47 g	Brennwert 266 kcal / 1111 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,42 g Kohlenhydrate 20,7 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 8,9 g Salz 1,42 g
		alle Nährwerte je 100g								