



**Sozialstation**  
Sindelfingen

*herzlich ökumenisch pflegen*

## Online Bestellungen

über **sifi.menueonline.de** möglich.

Lassen Sie sich registrieren!

## Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns gerne unter:

Tel. 070317657320

Fax. 070317657322

[menueservice@sozialstation-sindelfingen.de](mailto:menueservice@sozialstation-sindelfingen.de)

### Menüservice

71065 Sindelfingen

Böblinger Straße 23

[www.sozialstation-sindelfingen.de](http://www.sozialstation-sindelfingen.de)



## Aktueller Speiseplan

Essen auf Rädern – genießen nach Lust und Laune

Name

Anschrift



**Bitte den in dieser Woche verteilten Plan bis spätestens Sonntag  
abgeben! Kunden die über das Internet bestellen, bitte 2 Seiten senden!**

| KW 3             | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag   |
|------------------|--|--|---|---|---|--|---|
| R6               | 12.01.2026   | 13.01.2026   | 14.01.2026  | 15.01.2026  | 16.01.2026  | 17.01.2026   | 18.01.2026  |
| Suppe            | R<br>Kraftbrühe<br>Butterklößchen<br>(G,a,Ei,M)  | S, R<br>Fränkische Kartoffelsuppe<br>(M,02,03,11)  | R<br>Kraftbrühe<br>Flädle<br>(G,a,Ei,M)   | R<br>Tomatensuppe   | V<br>Gemüsebrühe<br>Nudeleinlage<br>(G,a,Ei)  | V<br>Paprikacremesuppe<br>(M)  | R<br>Kraftbrühe<br>Leberspätzle<br>(G,a,Ei)   |
| Vollkost         | S<br>Frikadelle<br>(G,a,Ei,03)<br>Zwiebelsauce<br>Bohnen in Creme<br>(M)<br>Kartoffeln   | S<br>Leberknödel<br>(G,a,Ei)<br>Rinderbrühe<br>Kartoffelsalat<br>(Sen,SO2,01,03)   | S, R<br>Currywurst Gulasch<br>(06,11)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)  | S<br>Schinkennudeln<br>(G,a,Ei,M,02,03,11)<br>Blattsalat  | S<br>Szegediner Gulasch<br>(G,a,Soj,Sel)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)   | S, R<br>Landfrauentopf mit<br>Schinkenwurstwürfel<br>(Sel,Sen,01,02,03)  | S<br>Gefüllter Schweinerücken<br>(Sel,Sen,11)<br>Specksauce<br>(02,03,11)<br>Rosenkohl<br>(M,01)<br>Kartoffelknödel<br>(Ei)                       |
| Leichte Vollkost | S<br>Schweinehals gefüllt<br>(03,11)<br>Braune Sauce<br>Bohnen in Creme<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                                  | V<br>Nudel-Gemüsepfanne<br>(G,a,M,01,04)<br>Tomatensauce<br>(M)  | F<br>Fischstäbchen<br>(G,a,F)<br>Remouladen Sauce<br>(G,a,Ei,Sen,06)<br>Kartoffeln  | GE<br>Hühnerfrikassee (mit Erbsen und<br>Champignons)<br>(M,SO2,03)<br>Reis<br>(M,01)<br>Blattsalat | V<br>Pfannkuchen gefüllt mit Quark<br>und Rosinen<br>(G,a,Ei,M)   | S<br>Hüttenknacker gebraten<br>(01,02,03)<br>Braune Sauce<br>Marktgemüse<br>(M,01)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                                  | KA<br>Kalbsragout<br>(G,c,Sel)<br>Rosenkohl<br>(M,01)<br>Hörnle   |
| Vegetarisch      | V<br>Gemüsetasche 'Vitality'<br>(G,a,Ei,M,Sel)<br>Grüne Sauce<br>(M)<br>Reis<br>(M,01)   | V<br>Pfannkuchen<br>(G,a,Ei,M)<br>Apfelmus<br>(03)   | V<br>Vegetarisch gefüllte Paprika<br>(G,a,Ei,Soj,Sel,Sen)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Kartoffeln  | V<br>Cannelloni (Ricotta-Spinat)<br>(G,a,Ei,M)<br>Käsesauce<br>(M)<br>Blattsalat                    | V<br>Tomaten-Basilikumsauce<br>(M)<br>Makkaroni<br>(G,a)<br>Parmesan<br>(M,01,02)   | V<br>Waldpilzragout<br>(M)<br>Serviettenknödel<br>(G,a,Ei)   | V<br>Gebr. Kürbis-Chiasamentaler<br>Bechamel-Käsesauce<br>(M)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln   |
| Vital            | KA<br>Kalbsbratwurst<br>(11)<br>Zwiebelsauce<br>Bohnen in Creme<br>(M)<br>Kartoffeln   | V<br>Schupfnudel-Gemüsepfanne<br>(G,a,M,02)<br>Kräutersauce<br>(M,Sen,04)  | S<br>Champignonfleischkäse<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Senfsauce<br>(Sen)<br>Erbsen-Karottengemüse<br>(M,01)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M) | GE<br>Hähnchen Cordon Bleu<br>(G,a,M,Sel,01,02)<br>Pikante Sauce<br>Kartoffeln<br>Blattsalat        | F<br>Mehlierter Hoki<br>(G,a,F,M)<br>Sauce Remoulade<br>(G,a,Ei,Sen,06)<br>Kartoffelsalat<br>(Sen,SO2,01,03)  | S<br>Kassler Hals<br>(02,03,11)<br>Braune Sauce<br>Sauerkraut<br>(M,06)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)   | V<br>Kräuter-Kartoffelrösti<br>Sauce Remoulade<br>(G,a,Ei,Sen,06)<br>Brokkoliröschen<br>(M,01)  |
| Dessert          | V<br>Apfelmus<br>(03)  | V<br>Waldfruchtjoghurt<br>(M)  | V<br>Frisches Obst  | V<br>Pfirsich-Maracuja-Joghurt<br>(M)   | V<br>Frischer Obstsalat<br>(SO2,03,05)  | V<br>Buttermilchdessert Birne-Vanille<br>(M)   | V<br>Erdbeerquarkcreme<br>(M)   |
| Abendessen       | S<br>Schinkenwurst<br>(Sel,Sen,01,02,03)<br>Farmersalat<br>(Ei,M,Sel,02)<br>Essiggurke<br>(02,06)<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>Radieschen<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Bierschinken<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Gouda<br>(M)<br>Senfgurken<br>(Sen,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)            | S<br>Frikadelle<br>(G,a,Ei,03)<br>Senf<br>(Sen)<br>Kartoffel-Gurken-Salat<br>(Sen,SO2,01,03)        | S<br>Fleischwurst im Ring<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Schmelzkäse Schnittlauch<br>(M,11)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Wurstaufschnitt<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Tilsiter<br>(M)<br>Silberzwiebeln<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | GE<br>Geflügelaufschnitt<br>(02,03)<br>Maasdamer<br>(M)<br>Nudelsalat<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) |

Gültig vom 12.01.2026 bis 18.01.2026

| KW 3    | Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag   |  |   |   |
|---------|--|--|---|--|---|---|---|--|---|---|
| R6      | 12.01.2026   | 13.01.2026   | 14.01.2026  | 15.01.2026   | 16.01.2026  | 17.01.2026  | 18.01.2026  |  |   |   |
| Suppe   | Brennwert 67 kcal / 280 kJ<br>Fett 4,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g<br>Kohlenhydrate 4,5 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 1,3 g<br>Salz 1,11 g | Brennwert 54 kcal / 226 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g<br>Kohlenhydrate 4,2 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,96 g | Brennwert 41 kcal / 173 kJ<br>Fett 1,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g<br>Kohlenhydrate 4,8 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 1,2 g<br>Salz 1,00 g  | Brennwert 37 kcal / 154 kJ<br>Fett 0,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g<br>Kohlenhydrate 6,9 g<br>davon Zucker 3,7 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,91 g   | Brennwert 69 kcal / 290 kJ<br>Fett 0,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g<br>Kohlenhydrate 13,3 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 2,4 g<br>Salz 0,84 g   | Brennwert 49 kcal / 205 kJ<br>Fett 3,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g<br>Kohlenhydrate 4,1 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 0,7 g<br>Salz 1,05 g    | Brennwert 31 kcal / 132 kJ<br>Fett 0,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g<br>Kohlenhydrate 4,2 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 2,1 g<br>Salz 1,12 g    |  |   |   |
|         | Vollkost   | Brennwert 74 kcal / 311 kJ<br>Fett 2,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 4,6 g<br>Salz 0,89 g | Brennwert 101 kcal / 423 kJ<br>Fett 5,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g<br>Kohlenhydrate 9,3 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 4,2 g<br>Salz 1,16 g | Brennwert 75 kcal / 312 kJ<br>Fett 5,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,52 g<br>Kohlenhydrate 3,6 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 1,03 g   | Brennwert 91 kcal / 383 kJ<br>Fett 3,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g<br>Kohlenhydrate 9,5 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 4,7 g<br>Salz 0,44 g    | Brennwert 60 kcal / 251 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g<br>Kohlenhydrate 2,8 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 4,4 g<br>Salz 0,64 g    | Brennwert 46 kcal / 194 kJ<br>Fett 2,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g<br>Kohlenhydrate 4,9 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 1,8 g<br>Salz 0,64 g    | Brennwert 106 kcal / 442 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g<br>Kohlenhydrate 11,1 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 5,4 g<br>Salz 0,94 g   |   |   |
|         |  | Leichte Vollkost   | Brennwert 62 kcal / 260 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g<br>Kohlenhydrate 3,2 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 0,77 g  | Brennwert 125 kcal / 524 kJ<br>Fett 4,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g<br>Kohlenhydrate 16,1 g<br>davon Zucker 2,8 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,71 g | Brennwert 142 kcal / 596 kJ<br>Fett 6,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g<br>Kohlenhydrate 14,2 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 6,2 g<br>Salz 0,46 g  | Brennwert 64 kcal / 266 kJ<br>Fett 2,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 0,2 g<br>Eiweiß 2,5 g<br>Salz 0,36 g    | Brennwert 174 kcal / 728 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g<br>Kohlenhydrate 27,5 g<br>davon Zucker 10,0 g<br>Eiweiß 7,0 g<br>Salz 0,40 g | Brennwert 261 kcal / 1091 kJ<br>Fett 21,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,40 g<br>Kohlenhydrate 1,6 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 15,1 g<br>Salz 1,94 g | Brennwert 88 kcal / 370 kJ<br>Fett 2,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 12,1 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 2,8 g<br>Salz 0,40 g   |   |
|         |  |  | Vegetarisch   | Brennwert 135 kcal / 567 kJ<br>Fett 5,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g<br>Kohlenhydrate 18,3 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 2,9 g<br>Salz 0,70 g | Brennwert 141 kcal / 590 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g<br>Kohlenhydrate 23,4 g<br>davon Zucker 10,8 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 0,36 g | Brennwert 78 kcal / 325 kJ<br>Fett 1,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g<br>Kohlenhydrate 11,0 g<br>davon Zucker 2,9 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,67 g   | Brennwert 72 kcal / 300 kJ<br>Fett 2,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g<br>Kohlenhydrate 9,7 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,63 g    | Brennwert 133 kcal / 556 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,53 g<br>Kohlenhydrate 20,0 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 6,2 g<br>Salz 0,89 g   | Brennwert 99 kcal / 415 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g<br>Kohlenhydrate 15,4 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 1,2 g<br>Salz 1,27 g   | Brennwert 97 kcal / 404 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g<br>Kohlenhydrate 11,8 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 2,6 g<br>Salz 0,53 g   |
|         |  |  |   | Vital  | Brennwert 79 kcal / 328 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g<br>Kohlenhydrate 7,1 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 3,0 g<br>Salz 0,85 g    | Brennwert 110 kcal / 462 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g<br>Kohlenhydrate 16,1 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 2,4 g<br>Salz 0,85 g  | Brennwert 86 kcal / 361 kJ<br>Fett 5,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,75 g<br>Kohlenhydrate 4,4 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,91 g    | Brennwert 55 kcal / 230 kJ<br>Fett 1,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g<br>Kohlenhydrate 4,9 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 4,6 g<br>Salz 0,35 g     | Brennwert 132 kcal / 553 kJ<br>Fett 7,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g<br>Kohlenhydrate 10,5 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 5,5 g<br>Salz 0,98 g  | Brennwert 43 kcal / 181 kJ<br>Fett 2,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g<br>Kohlenhydrate 2,4 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 2,9 g<br>Salz 1,32 g    |
| Dessert |  |  |   |  | Brennwert 69 kcal / 289 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 15,8 g<br>davon Zucker 14,3 g<br>Eiweiß 0,2 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 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 72 kcal / 301 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g<br>Kohlenhydrate 16,0 g<br>davon Zucker 16,0 g<br>Eiweiß 0,0 g<br>Salz 0,00 g  | Brennwert 120 kcal / 502 kJ<br>Fett 3,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g<br>Kohlenhydrate 17,1 g<br>davon Zucker 16,5 g<br>Eiweiß 3,5 g<br>Salz 0,16 g |
|         | Abendessen   |  |   |  | Brennwert 234 kcal / 979 kJ<br>Fett 13,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,96 g<br>Kohlenhydrate 19,9 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 6,5 g<br>Salz 1,38 g | Brennwert 238 kcal / 996 kJ<br>Fett 12,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g<br>Kohlenhydrate 20,6 g<br>davon Zucker 2,2 g<br>Eiweiß 8,6 g<br>Salz 1,41 g | Brennwert 198 kcal / 829 kJ<br>Fett 9,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,59 g<br>Kohlenhydrate 19,3 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 8,5 g<br>Salz 1,32 g  | Brennwert 119 kcal / 496 kJ<br>Fett 6,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 7,6 g<br>Salz 1,52 g    | Brennwert 228 kcal / 956 kJ<br>Fett 12,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g<br>Kohlenhydrate 20,0 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 7,4 g<br>Salz 1,55 g | Brennwert 226 kcal / 946 kJ<br>Fett 11,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g<br>Kohlenhydrate 20,6 g<br>davon Zucker 1,7 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,36 g |
|         |  | alle Nährwerte je 100g   |   |  |   |   |   |  |   |   |