



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

Menüservice

71065 Sindelfingen

Böblinger Straße 23

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 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026	24.01.2026	25.01.2026
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 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	S Kohlroulade (G,a,Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj,M)	V Italienischer Gemüse-Nudeleintopf (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)	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)	Maultaschen mit Frischkäse (G,a,Ei,M) Kräutersauce (M,Sen,04)
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) Frischkäse 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,SO2,01,03,05,06) 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,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

alle Nährwerte je 100g

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
R7	19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026	24.01.2026	25.01.2026			
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 94 kcal / 393 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 1,3 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 16,0 g Salz 0,31 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 90 kcal / 378 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,42 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 35 kcal / 144 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,29 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 75 kcal / 312 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,03 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 167 kcal / 699 kJ Fett 8,7 g davon gesättigte Fettsäuren 5,73 g Kohlenhydrate 17,5 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,94 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 72 kcal / 301 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 16,0 g Eiweiß 0,0 g Salz 0,00 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								