



Online Bestellungen

über sifi.menuonline.de möglich.

Lassen Sie sich registrieren!

Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns gerne unter:

Tel. 07031 7657320

Fax. 07031 7657322

menueservice@sozialstation-sindelfingen.de



Aktueller Speiseplan

Essen auf Rädern – genießen nach Lust und Laune

Name

Anschrift

Menüservice

71065 Sindelfingen
Böblinger Straße 23

www.sozialstation-sindelfingen.de

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



KW 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	15.12.2025	16.12.2025	17.12.2025	18.12.2025	19.12.2025	20.12.2025	21.12.2025
Suppe	V Gemüsebrühe Würfelmüse (Sel)	V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen)	R Kraftbrühe Backersen (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 Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Braune Sauce Spätzle (G,a,Ei) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	S Zürcher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Rosenkohl (M,01) Spätzle (G,a,Ei)	S, R Gaisburger Marsch mit Wursträdle (G,a,Ei,Sel,Sen,02,03,11)	GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Gemüsereis (M,01)
Leichte Vollkost	S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M)	GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Karottenscheiben (M,01) Fusilli (G,a)	GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Rigatoni (G,a) Blattsalat	V Gemüselasagne (G,a,M,Sel)	S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Brokkoliröschen (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Fleischsauce (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei)
Vegetarisch	V Penne (G,a) Ratatouillegemüse (04)	V Kartoffelpuffer (G,a,Ei) Apfelmus (03)	R Champignonsauce (SO2,03) Makkaroni (G,a)	V Gemüsemaultaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03)	V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce vegi (M)	V Tortellini verdi (G,a,Ei,M) Tomatensauce (M)	V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Vital	R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Pikante Sauce Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01)	GE Geflügelklöße (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) Kartoffeln	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Blattsalat	F Seelachs natur (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Rosenkohl (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 Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	R Zitronenmousse (M,01)	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)
Abendessen	F Hering in Tomatensauce (F,M) Emmentaler (M) 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) 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 51	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R2	15.12.2025	16.12.2025	17.12.2025	18.12.2025	19.12.2025	20.12.2025	21.12.2025
Suppe	Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g	Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g	Brennwert 49 kcal / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g	Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g
Vollkost	Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,03 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 129 kcal / 539 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,10 g	Brennwert 88 kcal / 370 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,50 g	Brennwert 76 kcal / 319 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,14 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,75 g
Leichte Vollkost	Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,87 g	Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,85 g	Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,87 g	Brennwert 57 kcal / 240 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,33 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 78 kcal / 327 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,38 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,89 g	Brennwert 117 kcal / 490 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,85 g
Vegetarisch	Brennwert 113 kcal / 472 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,39 g	Brennwert 107 kcal / 447 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,66 g	Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,22 g Kohlenhydrate 19,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,94 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,42 g	Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,86 g	Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,68 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,76 g
Vital	Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 67 kcal / 282 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,90 g	Brennwert 74 kcal / 308 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,66 g	Brennwert 43 kcal / 179 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,44 g	Brennwert 77 kcal / 321 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,51 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 81 kcal / 338 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,23 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 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 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	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
Abendessen	Brennwert 354 kcal / 1483 kJ Fett 27,3 g davon gesättigte Fettsäuren 17,61 g Kohlenhydrate 0,0 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 27,0 g Salz 1,18 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 / 982 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,85 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g	Brennwert 248 kcal / 1039 kJ Fett 15,1 g davon gesättigte Fettsäuren 8,98 g Kohlenhydrate 15,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,8 g Salz 1,52 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