



**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 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	22.12.2025	23.12.2025	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025	27.12.2025	28.12.2025
Suppe	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	R Kraftbrühe Grießklößchen (G,a,Ei)	V Brokkolicremesuppe (M)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)
Vollkost	S, R Saitenwürstle (Sel,Sen,02,03,11) Linsen (SO2,01,03,05) Spätzle (G,a,Ei)	S Bauernomelette (Ei,M,02,03,11) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	R Saure Kutteln (SO2,01,03,05) Kartoffelwedges	F Alaska Seelachsfilet gefüllt mit Spinat und Feta (G,a,Ei,F,M,01) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Pariser Dill-Karotten (M,01) Bandnudeln (G,a,Ei)	S, KA Gefüllte Kalbsbrust Waldpilzcremesauce (M) Mandelbrokkoli (M,N,a,01) Spätzle (G,a,Ei)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfelterm Kassler (M,Sel,02,03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,03,06) Vanillesauce (M)	V Gefüllte Palatschinken Röllchen (G,a,f,Soj) Tomatensauce (M) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Paniertes Valesschnitzel (G,a,f,Ei,M) Gemüsesauce (M,Sel) Rigatoni (G,a)	V Gebratene Nudeln mit Ei (G,a,Ei,M) Blattsalat	F Seelachsfilet im Backteig (G,a,F,M) Kräutersauce (M,Sen,04) Dillkarotten (M) Reis (M,01)	GE Geflügelkräuterklößchen (G,a,Ei) Tomaten-Basilikumsauce (M) Kaisergemüse (M,01) Penne (G,a)	GE Putenbrustbraten gefüllt mit Karotten Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Zarte Bohnenkerne in Creme (M) Hörnle
Vegetarisch	V Asiatische Wokgemüse-Reispfanne (Soj,02) Süß-Sauer-Sauce (SO2,01,03,05,06)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (Ei,M,Sen)	V Gemüsebagel (G,a,d,Sel) Curry-Ingwersauce (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Rigatoni (G,a)	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce (M,SO2,03) Reis (M,01) Blattsalat	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce (M) Reis (M,01)	V Grießschnitte (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) Zimt - Zucker	V Gefülltes Champignon Omelette (G,a,Ei,M) Champignon Rahmsauce (M,SO2,03) Kartoffeln
Vital	S Paprika-Fleischkäse (Sel,Sen,01,02,03,11) Braune Sauce Blumenkohl in feiner Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Fleischspieß (G,a,02) Zwiebelsauce Kartoffeln Gurkensalat (Ei,M,Sen)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Bohnen (M,01) Würfel-Kartoffeln	S Schweinefilet im Wirsingmantel (Sel,Sen) Preiselbeerrahmsauce (M) Pariser Dill-Karotten (M,01) Risolee Kartoffeln	WI Junghirschragout Försterin Art Apfel-Zimt-Rotkohl (03,06) Serviettenknödel (G,a,Ei)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	V Vegetarische Cannelloni (G,a,Ei,M) Käsesauce (M)
Dessert	V Birnenkompott	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Frisches Obst	V Bratapfeljoghurt (M)	V Zimtquark mit Spekulatius und Apfelwürfel (M,01,03)	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
Abendessen	GE Putenbrust in Scheiben (02,03,11) Emmentaler (M) Eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Käsesalat mit Paprikastreifen (M,SO2,01,03,05) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S, R Saiten (Sel,Sen,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Festtags-Aufschnitt fein garniert (Ei,Sel,Sen,01,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	V Weihnachts-Käseteller festlich garniert (M,01) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Edamer (M) Krautsalat (03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)



alle Nährwerte je 100g

KW 52	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	22.12.2025	23.12.2025	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025	27.12.2025	28.12.2025
Suppe	Brennwert 31 kcal / 131 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,8 g Salz 1,06 g	Brennwert 48 kcal / 201 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,03 g	Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,65 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,1 g Salz 1,09 g	Brennwert 65 kcal / 273 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,36 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,05 g	Brennwert 47 kcal / 195 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 3,7 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,88 g	Brennwert 52 kcal / 217 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,95 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 0,6 g Salz 1,02 g	Brennwert 41 kcal / 173 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,00 g
	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,13 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 6,3 g Salz 0,83 g	Brennwert 139 kcal / 582 kJ Fett 8,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,66 g Kohlenhydrate 8,0 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,30 g	Brennwert 100 kcal / 420 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,51 g	Brennwert 132 kcal / 552 kJ Fett 5,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 14,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,63 g	Brennwert 87 kcal / 364 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,39 g	Brennwert 52 kcal / 218 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 4,8 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,4 g Salz 1,25 g	Brennwert 140 kcal / 584 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,50 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 7,9 g Salz 0,71 g
	Brennwert 97 kcal / 407 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 12,7 g davon Zucker 7,0 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,27 g	Brennwert 114 kcal / 477 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,02 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 3,6 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,18 g	Brennwert 137 kcal / 573 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,78 g	Brennwert 79 kcal / 331 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 10,8 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,33 g	Brennwert 121 kcal / 506 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,15 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,79 g	Brennwert 124 kcal / 521 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 14,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 4,8 g Salz 0,76 g	Brennwert 111 kcal / 464 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 15,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 6,4 g Salz 0,85 g
	Brennwert 95 kcal / 399 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 4,2 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,68 g	Brennwert 140 kcal / 587 kJ Fett 7,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,57 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,11 g	Brennwert 129 kcal / 540 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,98 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,70 g	Brennwert 64 kcal / 269 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 8,4 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,39 g	Brennwert 125 kcal / 525 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,71 g	Brennwert 151 kcal / 631 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,73 g Kohlenhydrate 22,6 g davon Zucker 9,3 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,51 g	Brennwert 74 kcal / 310 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 8,1 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,83 g
	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,4 g davon gesättigte Fettsäuren 2,22 g Kohlenhydrate 3,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,92 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 7,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,46 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,98 g	Brennwert 99 kcal / 414 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,76 g	Brennwert 89 kcal / 373 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,08 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,68 g	Brennwert 82 kcal / 343 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,33 g Kohlenhydrate 10,9 g davon Zucker 3,0 g Eiweiß 5,6 g Salz 0,96 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 2,44 g Kohlenhydrate 2,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 1,02 g	Brennwert 129 kcal / 540 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,34 g Kohlenhydrate 17,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 5,6 g Salz 1,20 g
Brennwert 70 kcal / 293 kJ Fett 0,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 0,5 g Salz 0,01 g	Brennwert 120 kcal / 502 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,70 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 16,5 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,16 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 108 kcal / 452 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 16,7 g davon Zucker 16,1 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,15 g	Brennwert 66 kcal / 277 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 8,3 g Eiweiß 7,3 g Salz 0,10 g	Brennwert 137 kcal / 573 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 13,0 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,10 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	
Brennwert 353 kcal / 1476 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 17,52 g Kohlenhydrate 0,1 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 26,9 g Salz 1,18 g	Brennwert 258 kcal / 1079 kJ Fett 14,9 g davon gesättigte Fettsäuren 8,54 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 10,8 g Salz 1,59 g	Brennwert 155 kcal / 650 kJ Fett 11,5 g davon gesättigte Fettsäuren 4,01 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,1 g Salz 1,67 g	Brennwert 274 kcal / 1146 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 8,13 g Kohlenhydrate 18,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 10,5 g Salz 1,73 g	Brennwert 142 kcal / 595 kJ Fett 5,8 g davon gesättigte Fettsäuren 3,48 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,58 g	Brennwert 242 kcal / 1012 kJ Fett 14,2 g davon gesättigte Fettsäuren 7,68 g Kohlenhydrate 19,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,3 g Salz 1,52 g	Brennwert 237 kcal / 991 kJ Fett 13,4 g davon gesättigte Fettsäuren 6,44 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,40 g	
alle Nährwerte je 100g							