



**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!**

Essig Firmengruppe  
Gültig vom 19.01.2026 bis 25.01.2026

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
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 Geschnetztes '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)
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)

Essig Firmengruppe  
Gültig vom 19.01.2026 bis 25.01.2026

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
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	Brennwert 102 kcal / 426 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 12,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,7 g Salz 1,19 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	Brennwert 353 kcal / 1477 kJ Fett 27,2 g davon gesättigte Fettsäuren 17,53 g Kohlenhydrate 0,1 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 26,9 g Salz 1,18 g
alle Nährwerte je 100g							