



**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 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	09.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026
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)

Gültig vom 09.03.2026 bis 15.03.2026

KW 11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
R7	09.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026	14.03.2026	15.03.2026			
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								