



## Online Bestellungen

über [sifi.menuonline.de](http://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](mailto: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](http://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 7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	09.02.2026	10.02.2026	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026	14.02.2026	15.02.2026
<b>Suppe</b>	GE Hühnerbrühe (03) Eierstich (Ei,M)	V Karottencremesuppe (M,03)	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	V Champignoncremesuppe (M,SO2,03)	V Minestrone (Brühe) Minestrone (Einlage) (G,a,Ei,Sel)	R Frankfurter Brotsuppe (G,a,M)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)
<b>Vollkost</b>	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	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Spätzle (G,a,Ei) Blattsalat	S, R Serbisches Reisfleisch (G,a,Soj,Sel)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfeltem Kassler (M,Sel,02,03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	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,Sen) Rigatoni (G,a)	V Gebratene Nudeln mit Ei (G,a,Ei,M) Blattsalat	F Pan. Seelachs 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
<b>Vegetarisch</b>	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
<b>Vital</b>	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	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sen) Blattsalat	GE Putengeschnetzeltes (M) Dillkarotten (M) Fusilli (G,a)	S Nürnbergerle (Sel,Sen,03,11) Sauerkraut (M,06) Zwiebelpüree (G,a,Soj,M)	V Vegetarische Cannelloni (G,a,Ei,M) Käsesauce (M)
<b>Dessert</b>	V Birnenkompott	V Berliner (G,a,Ei,M)	V Frisches Obst	V Stracciatella-Joghurt (M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	V Grießpudding (G,a,M)	V Kirschjoghurt (M)
<b>Abendessen</b>	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 Salami (02,03) Hüttenkäse (M) Haussalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Paprikalyoner (Sel,Sen,02,03,11) Schmelzkäse Sahne (M,11) Spargelsalat (SO2,01,03,04,05) 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)

KW 7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	09.02.2026	10.02.2026	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026	14.02.2026	15.02.2026
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 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	Brennwert 23 kcal / 96 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,99 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
Vollkost	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 69 kcal / 289 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 6,6 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,41 g	Brennwert 97 kcal / 406 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,71 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,90 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
Leichte Vollkost	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
Vegetarisch	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
Vital	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 61 kcal / 254 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 7,4 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,38 g	Brennwert 128 kcal / 538 kJ Fett 5,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,86 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,82 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
Dessert	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 397 kcal / 1661 kJ Fett 18,0 g davon gesättigte Fettsäuren 6,30 g Kohlenhydrate 50,7 g davon Zucker 16,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 0,63 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 125 kcal / 523 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 3,30 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 14,7 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,10 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 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
Abendessen	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 232 kcal / 970 kJ Fett 12,7 g davon gesättigte Fettsäuren 4,82 g Kohlenhydrate 21,3 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 7,0 g Salz 1,18 g	Brennwert 245 kcal / 1024 kJ Fett 14,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,61 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,65 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