



## 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 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026	05.03.2026	06.03.2026	07.03.2026	08.03.2026
<b>Suppe</b>	R Kraftbrühe Butterklößchen (G,a,Ei,M)	S, R Fränkische Kartoffelsuppe (M,02,03,11)	R Kraftbrühe Flädle (G,a,Ei,M)	R Tomatenuppe	V Gemüsebrühe Nudeleinlage (G,a,Ei)	V Paprikacremesuppe (M)	R Kraftbrühe Leberspätzle (G,a,Ei)
<b>Vollkost</b>	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	S Leberknödel (G,a,Ei) Rinderbrühe Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S, R Currywurst Gulasch (06,11) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Schinkennudeln (G,a,Ei,M,02,03,11) Blattsalat	S Szegediner Gulasch (G,a,Soj,Sel) Kartoffelpüree (Soj,M)	S, R Landfrauenopf mit Schinkenwurstwürfel (Sel,Sen,01,02,03)	S Gefüllter Schweinerücken (Sel,Sen,11) Specksauce (02,03,11) Rosenkohl (M,01) Kartoffelknödel (Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	S Schweinehals gefüllt (03,11) Braune Sauce Bohnen in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Nudel-Gemüsepfanne (G,a,M,01,04) Tomatensauce (M)	F Fischstäbchen (G,a,F) Remouladen Sauce (G,a,Ei,Sen,06) Kartoffeln	GE Hühnerfrikassee (mit Erbsen und Champignons) (M,SO2,03) Reis (M,01) Blattsalat	V Pfannkuchen gefüllt mit Quark und Rosinen (G,a,Ei,M)	S Hüttenknacker gebraten (01,02,03) Braune Sauce Marktgemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	KA Kalbsragout (G,c,Sel) Rosenkohl (M,01) Hörnle
<b>Vegetarisch</b>	V Gemüsetasche 'Vitality' (G,a,Ei,M,Sel) Grüne Sauce (M) Reis (M,01)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	V Vegetarisch gefüllte Paprika (G,a,Ei,Soj,Sel,Sen) Tomatensauce (M) Kartoffeln	V Cannelloni (Ricotta-Spinat) (G,a,Ei,M) Käsesauce (M) Blattsalat	V Tomaten-Basilikumsauce (M) Makkaroni (G,a) Parmesan (M,01,02)	V Waldpilzragout (M) Serviettenknödel (G,a,Ei)	V Gebr. Kürbis-Chiasamentaler Bechamel-Käsesauce (M) Kräuter-Würfelkartoffeln
<b>Vital</b>	KA Kalbsbratwurst (11) Zwiebelsauce Bohnen in Creme (M) Kartoffeln	V Kartoffeleintopf mit gewürfelten Kassler (Sel)	S Champignonfleischkäse (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Senfsauce (Sen) Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M)	GE Hähnchen Cordon Bleu (G,a,M,Sel,01,02) Pikante Sauce Kartoffeln Blattsalat	F Mehlierter Hoki (G,a,F,M) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05)	S Kassler Hals (02,03,11) Braune Sauce Sauerkraut (M,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Kräuter-Kartoffelrösti Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Brokkoliröschen (M,01)
<b>Dessert</b>	V Apfelmus (03)	V Waldfruchtjoghurt (M)	V Frisches Obst	V Pfirsich-Maracuja-Joghurt (M)	V Frischer Obstsalat (SO2,03,05)	V Buttermilchdessert Birne-Vanille (M)	V Erdbeerquarkcreme (M)
<b>Abendessen</b>	S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Farmersalat (Ei,M,Sel,02) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Mortadella (Sel,Sen,01,02,03,11) Champignonstreichkäse (M,11) Radieschen Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Bierschinken (Sel,Sen,01,02,03,11) Gouda (M) Senfgurken (Sen,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Frikadelle (G,a,Ei,03) Senf (Sen) Kartoffel-Gurken-Salat (Sen,SO2,01,03,05)	S Fleischwurst im Ring (Sel,Sen,01,02,03,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Tilsiter (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	GE Geflügelaufschmitt (02,03) Maasdamer (M) Nudelsalat (G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R6	02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026	05.03.2026	06.03.2026	07.03.2026	08.03.2026
Suppe	Brennwert 67 kcal / 280 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 3,15 g Kohlenhydrate 4,5 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 1,11 g	Brennwert 54 kcal / 226 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,92 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,96 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 37 kcal / 154 kJ Fett 0,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,07 g Kohlenhydrate 6,9 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,91 g	Brennwert 69 kcal / 290 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,84 g	Brennwert 49 kcal / 205 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,1 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 0,7 g Salz 1,05 g	Brennwert 31 kcal / 132 kJ Fett 0,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 4,2 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 2,1 g Salz 1,12 g
Vollkost	Brennwert 74 kcal / 311 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,89 g	Brennwert 101 kcal / 423 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,54 g Kohlenhydrate 9,3 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,2 g Salz 1,16 g	Brennwert 75 kcal / 312 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,52 g Kohlenhydrate 3,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,03 g	Brennwert 91 kcal / 383 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,16 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,44 g	Brennwert 60 kcal / 251 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 2,8 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 4,4 g Salz 0,64 g	Brennwert 46 kcal / 194 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,87 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 1,8 g Salz 0,64 g	Brennwert 106 kcal / 442 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 5,4 g Salz 0,94 g
Leichte Vollkost	Brennwert 62 kcal / 260 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,87 g Kohlenhydrate 3,2 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,77 g	Brennwert 125 kcal / 524 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 16,1 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,71 g	Brennwert 142 kcal / 596 kJ Fett 6,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,62 g Kohlenhydrate 14,2 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,46 g	Brennwert 64 kcal / 266 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,74 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,36 g	Brennwert 174 kcal / 728 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g Kohlenhydrate 27,5 g davon Zucker 10,0 g Eiweiß 7,0 g Salz 0,40 g	Brennwert 261 kcal / 1091 kJ Fett 21,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,40 g Kohlenhydrate 1,6 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 15,1 g Salz 1,94 g	Brennwert 88 kcal / 370 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,8 g Salz 0,40 g
Vegetarisch	Brennwert 135 kcal / 567 kJ Fett 5,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,70 g	Brennwert 141 kcal / 590 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,88 g Kohlenhydrate 23,4 g davon Zucker 10,8 g Eiweiß 4,3 g Salz 0,36 g	Brennwert 78 kcal / 325 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g Kohlenhydrate 11,0 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,67 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 9,7 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g	Brennwert 133 kcal / 556 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,53 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,89 g	Brennwert 99 kcal / 415 kJ Fett 3,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,47 g Kohlenhydrate 15,4 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 1,2 g Salz 1,27 g	Brennwert 97 kcal / 404 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 11,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,53 g
Vital	Brennwert 79 kcal / 328 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,93 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 3,0 g Salz 0,85 g	Brennwert 32 kcal / 135 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,06 g Kohlenhydrate 6,0 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 1,0 g Salz 0,44 g	Brennwert 86 kcal / 361 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,75 g Kohlenhydrate 4,4 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,91 g	Brennwert 55 kcal / 230 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,44 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,35 g	Brennwert 132 kcal / 553 kJ Fett 7,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 10,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,98 g	Brennwert 43 kcal / 181 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,13 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,32 g	Brennwert 184 kcal / 768 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,28 g Kohlenhydrate 11,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,94 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 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 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 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 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 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 120 kcal / 502 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 15,0 g davon Zucker 14,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,13 g
Abendessen	Brennwert 234 kcal / 979 kJ Fett 13,8 g davon gesättigte Fettsäuren 5,96 g Kohlenhydrate 19,9 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,38 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,58 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,41 g	Brennwert 198 kcal / 829 kJ Fett 9,2 g davon gesättigte Fettsäuren 5,59 g Kohlenhydrate 19,3 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 119 kcal / 496 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 7,6 g Salz 1,52 g	Brennwert 228 kcal / 956 kJ Fett 12,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,67 g Kohlenhydrate 20,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 7,4 g Salz 1,55 g	Brennwert 226 kcal / 946 kJ Fett 11,8 g davon gesättigte Fettsäuren 6,70 g Kohlenhydrate 20,6 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 8,2 g Salz 1,36 g	Brennwert 250 kcal / 1045 kJ Fett 13,5 g davon gesättigte Fettsäuren 5,98 g Kohlenhydrate 21,7 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 9,5 g Salz 1,28 g

alle Nährwerte je 100g