



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

Menüservice

71065 Sindelfingen

Böblinger Straße 23

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 18	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	27.04.2026	28.04.2026	29.04.2026	30.04.2026	01.05.2026	02.05.2026	03.05.2026
Vollkost	S Schweinesteak Paprikasauce Balkangemüse (M, Sel, 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 Schinkennudeln (G, a, Ei, M, 02, 03, 11) Blattsalat	GE Putenbrustbraten 'Kräuter der Provence' (Sen) Geflügelkräutersauce (G, c, Ei, 03) Kaisergemüse (M, 01) Kartoffeln	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 veg. (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 veg. (M, Sen, 04)	F Alaska Seelachs in gerösteter Mehrkompanade (G, a, F) Kräutersauce veg. (M, Sen, 04) Marktgemüse (M, Sel, 01) Reis (M, 01)	V Kartoffelauflauf mit Gemüse (Ei, M) Bärlauchsauce veg. (M)	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce veg. (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M, 01, 03) Reis (M, 01)
Vegetarisch	V Orientalische Kichererbsen Tasche (G, a, Soj) Tomaten-Curry-Sauce veg. (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 veg. (M)	V Valesschnitzel Natur (G, a, f, Ei, M) Karottensauce (M) Penne (G, a) Blattsalat	V Hirtentasche (G, a, Ei, M) Tomatensauce veg. (M) Reis (M, 01)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei, M, Sen) Kartoffelrösti (11)	Maultaschen mit Frischkäse (G, a, Ei, M) Kräutersauce veg. (M, Sen, 04)
Vital	R Geschnetzeltes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M, Sel, 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, Sel, 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)

KW 18	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	27.04.2026	28.04.2026	29.04.2026	30.04.2026	01.05.2026	02.05.2026	03.05.2026
Vollkost	Brennwert 80 kcal / 333 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 5,4 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 93 kcal / 391 kJ Fett 4,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,26 g Kohlenhydrate 9,2 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,46 g	Brennwert 68 kcal / 283 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g Kohlenhydrate 7,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,67 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 122 kcal / 510 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 13,1 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,9 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 64 kcal / 269 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,92 g Kohlenhydrate 5,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,74 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 97 kcal / 405 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,9 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