

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 20 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|--|---|--|--|---|--|---|
| R2 | 11.05.2026 | 12.05.2026 | 13.05.2026 | 14.05.2026 | 15.05.2026 | 16.05.2026 | 17.05.2026 |
| Suppe | V Gemüsebrühe Würfeligemüse (Sel) | V Currycremesuppe (G,a,Soj,M,Sel,Sen) | R Kraftbrühe Backerbsen (G,a,Ei,M) | V Eifeler Gemüsesuppe (M,Sel) | R Kraftbrühe Nudeleinlage (G,a,Ei) | F Helgoländer Fischsuppe (F,M,Sel) | V Gemüsebrühe Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel) |
| Vollkost | S Fleischspieß (G,a,02) Pikante Sauce Duvec-Reis (04) | S Gebratene Maultaschen mit Ei (G,a,Ei,Sel) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05) | V Apfelstrudel (G,a,Ei) Vanillesauce (M) | S, KA Gefüllte Kalbsbrust Braune Sauce Spargelstücke mit Schmelze (G,a) Kartoffelpüree (Soj,M) | S Züricher Geschnetzeltes (Soj,M,SO2,03) Marktgemüse (M,Sel,01) Spätzle (G,a,Ei) | S, R Gaisburger Marsch mit Wursträdle (G,a,Ei,Sel,Sen,02,03,11) | GE Pan. Hähnchenbrustfilet Piccata (G,a,M,11) Kräutersauce (M,Sen,04) Gemüsereis (M,01) |
| Leichte Vollkost | S Weißer Fleischkäse (Sel,Sen) Braune Sauce Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M) | V Spätzle-Pilzpfanne mit Gemüse (G,a,Ei,M,SO2,01,03) Sahnesauce (M) | GE Bremer Geflügel-Ragout (M,03,06) Karottenscheiben (M,01) Fusilli (G,a) | GE Putenoberkeulenbraten (Sen) Rahmsauce (M) Rigatoni (G,a) Blattsalat | V Gemüselasagne (G,a,M,Sel) | S Oberländer (Sel,Sen,11) Braune Sauce Wirsing in Creme (M) Kartoffelpüree (Soj,M) | S, R Fleischsauce (Sel,04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) |
| Vegetarisch | V Penne (G,a) Ratatouillegemüse veg. (04) | V Kartoffelpuffer (G,a,Ei) Apfelmus (03) | V Rahm-Champignonsauce veg. (M,SO2,03) Makkaroni (G,a) | V Gemüsemautaschen (G,a,Ei,Sel) Gemüsebrühe Kartoffelsalat veg. (Sen,SO2,01,03,05) | V Curry-Reispfanne (M,01) Tomatensauce veg. (M) | V Tortellini verdi (G,a,Ei,M) Tomatensauce veg. (M) | V Omelette (Ei,M,11) Champignonrahmsauce veg. (M,SO2,03) Spargelragout (M) Kräuter-Würfelkartoffeln |
| Vital | R Rinderfrikadelle (G,a,Ei) Pikante Sauce Erbsen-Karottengemüse (M,01) Kartoffelpüree (Soj,M) | S Schweinesteak Jus Bauernkartoffeln mit Gemüse (M,01) | GE Geflügelklößle (G,a) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Karottenscheiben (M,01) Kartoffeln | S Frikadelle (G,a,Ei,03) Zwiebelsauce Kartoffeln Blattsalat | F Seelachs natur (F) Zitronen-Dill-Sauce (F,M,SO2,03) Spargelstangen Kartoffeln | R Rindergeschnetzeltes Paprikareis (M,01) | R Schwäbischer Sauerbraten (Sel,Sen,SO2,01,03) Rahmsauce (M,SO2,01,03,05) Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei) |
| Dessert | V Apfelmus (03) | V Karamell Creme (G,a,Soj,M) | V Frisches Obst | V Schokopudding (M) | V Frischer Obstsalat (SO2,03,05) | R Zitronenmousse (M,01) | V Pfirsich-Passionsfrucht-Joghurt (M,06) |
| Abendessen | F Hering in Tomatensauce (F,M) Emmentaler (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Rote Wurst (Sel,Sen,01,02,03,11) Senf (Sen) Kartoffelsalat (Sen,SO2,01,03,05) | S Pfälzer Leberwurst (Sel,Sen,02,03) Gouda (M) Krautsalat (Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Salami (02,03) Käse Trio eingelegte Paprika Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Schinkenwurst (Sel,Sen,01,02,03) Pikanter Schmelzkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Wurstaufschnitt (Sel,Sen,SO2,01,02,03,11) Butterkäse (M) Silberzwiebeln (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) | S Geschnittener Hals (Schwein) Eiersalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Gouda (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M) |

| KW 20 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| R2 | 11.05.2026 | 12.05.2026 | 13.05.2026 | 14.05.2026 | 15.05.2026 | 16.05.2026 | 17.05.2026 |
| Suppe | Brennwert 14 kcal / 60 kJ Fett 0,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,08 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 0,4 g Salz 0,84 g | Brennwert 56 kcal / 235 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 4,9 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,85 g | Brennwert 102 kcal / 427 kJ Fett 6,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,93 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 1,4 g Salz 1,19 g | Brennwert 49 kcal / 203 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,80 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,96 g | Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g | Brennwert 49 kcal / 204 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,76 g Kohlenhydrate 4,0 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 1,30 g | Brennwert 40 kcal / 167 kJ Fett 0,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,12 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,01 g |
| Vollkost | Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,36 g Kohlenhydrate 11,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 4,0 g Salz 1,03 g | Brennwert 158 kcal / 660 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,91 g Kohlenhydrate 15,7 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,50 g | Brennwert 121 kcal / 507 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 23,3 g davon Zucker 13,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,25 g | Brennwert 35 kcal / 148 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 2,9 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,54 g | Brennwert 82 kcal / 345 kJ Fett 3,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,70 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,6 g Salz 0,50 g | Brennwert 76 kcal / 319 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 8,3 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,9 g Salz 1,14 g | Brennwert 103 kcal / 432 kJ Fett 3,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,01 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 6,8 g Salz 0,75 g |
| Leichte Vollkost | Brennwert 85 kcal / 356 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,23 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,87 g | Brennwert 95 kcal / 397 kJ Fett 5,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,85 g | Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 4,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,38 g Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 2,3 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,87 g | Brennwert 57 kcal / 240 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 7,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,33 g | Brennwert 125 kcal / 523 kJ Fett 4,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,90 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,63 g | Brennwert 73 kcal / 307 kJ Fett 5,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,49 g Kohlenhydrate 3,0 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,98 g | Brennwert 117 kcal / 490 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 17,0 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,85 g |
| Vegetarisch | Brennwert 113 kcal / 472 kJ Fett 0,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,39 g | Brennwert 107 kcal / 447 kJ Fett 1,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,06 g Kohlenhydrate 20,1 g davon Zucker 6,4 g Eiweiß 1,5 g Salz 0,66 g | Brennwert 122 kcal / 509 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 4,0 g Salz 0,90 g | Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 1,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 14,5 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,05 g | Brennwert 111 kcal / 462 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,42 g | Brennwert 138 kcal / 579 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 3,1 g Eiweiß 5,2 g Salz 0,86 g | Brennwert 69 kcal / 287 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,35 g Kohlenhydrate 7,1 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,63 g |
| Vital | Brennwert 95 kcal / 398 kJ Fett 5,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,04 g Kohlenhydrate 5,7 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,85 g | Brennwert 67 kcal / 282 kJ Fett 1,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,48 g Kohlenhydrate 6,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 5,8 g Salz 0,90 g | Brennwert 74 kcal / 308 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,53 g Kohlenhydrate 8,7 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,66 g | Brennwert 43 kcal / 179 kJ Fett 1,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,52 g Kohlenhydrate 4,3 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,44 g | Brennwert 58 kcal / 242 kJ Fett 1,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 5,5 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,51 g | Brennwert 73 kcal / 304 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,58 g Kohlenhydrate 9,8 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 1,1 g Salz 0,39 g | Brennwert 81 kcal / 338 kJ Fett 1,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,50 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,23 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 104 kcal / 437 kJ Fett 2,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,53 g Kohlenhydrate 17,1 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,23 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 149 kcal / 623 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 5,50 g Kohlenhydrate 18,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 3,7 g Salz 0,11 g | Brennwert 72 kcal / 302 kJ Fett 3,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 7,2 g davon Zucker 6,5 g Eiweiß 3,4 g Salz 0,13 g |
| Abendessen | Brennwert 354 kcal / 1483 kJ Fett 27,3 g davon gesättigte Fettsäuren 17,61 g Kohlenhydrate 0,0 g davon Zucker 0,0 g Eiweiß 27,0 g Salz 1,18 g | Brennwert 149 kcal / 623 kJ Fett 10,6 g davon gesättigte Fettsäuren 3,73 g Kohlenhydrate 7,3 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,2 g Salz 1,71 g | Brennwert 283 kcal / 1184 kJ Fett 18,1 g davon gesättigte Fettsäuren 8,96 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 8,4 g Salz 1,56 g | Brennwert 324 kcal / 1354 kJ Fett 24,0 g davon gesättigte Fettsäuren 11,56 g Kohlenhydrate 11,2 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 15,4 g Salz 2,18 g | Brennwert 235 kcal / 982 kJ Fett 12,9 g davon gesättigte Fettsäuren 6,85 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,0 g Salz 1,56 g | Brennwert 334 kcal / 1398 kJ Fett 20,3 g davon gesättigte Fettsäuren 12,08 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 15,8 g Salz 2,05 g | Brennwert 250 kcal / 1046 kJ Fett 13,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,05 g Kohlenhydrate 19,2 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 11,2 g Salz 0,93 g |

alle Nährwerte je 100g