

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 21	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
	GE (Ei,M)	V	R	V	V	R	R
Vollkost	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 (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	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 Reisleisch (G,a,Soj,Sel)	S, R Kartoffelsuppe mit gewürfelterm Kassler (M,Sel,02,03,11)	S Schwäbisches Rahmgulasch (G,a,Soj,M,Sel) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	V Ofenschlupfer (G,a,Ei,M,03,06) Vanillesauce (M)	V Gefüllte Palatschinken Röllchen (G,a,f,Soj) Tomatensauce veg. (M) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Paniertes Valesschnitzel (G,a,f,Ei,M) Gemüsesauce veg. (M,Sel) Rigatoni (G,a)	V Gebratene Nudeln mit Ei (G,a,Ei,M) Blattsalat	F Lachsfrikadelle (F) Remouladen Sauce (G,a,Ei,Sen,06) Kartoffeln	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
Vegetarisch	V Asiatische Wokgemüse-Reispfanne (Soj,02) Süß-Sauer-Sauce veg. (M,SO2,01,03,05,06)	V Kartoffeltasche (Frischkäse) (M) Kräutersauce veg. (M,Sen,04) Reis (M,01) Gurkensalat (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	V Gemüsebagel (G,a,d,Sel) Curry-Ingwersauce veg. (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Rigatoni (G,a)	V Frühlingsrolle (G,a,Ei,Soj) Zitronensauce veg. (M,SO2,03) Reis (M,01) Blattsalat	V Gemüse-Frikadelle (G,a,Ei) Tomatensauce veg. (M) Reis (M,01)	V Grießschnitte (G,a,Ei,M) Apfelmus (03) Zimt - Zucker	V Gefülltes Champignon Omelette (G,a,Ei,M) Champignon Rahmsauce veg. (M,SO2,03) Kartoffeln
Vital	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 (G,a,Ei,M,Sel,02,03)	S Fleischbällchen (Ei) Champignonsauce (SO2,03) Bohnen (M,01) Würfel-Kartoffeln	R Lasagne (G,a,Soj,M,Sel) Blattsalat	GE Putengeschnitzeltes (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 veg. (M)
Abendessen	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,Sel,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 (Sel,02,03) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 21	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R3	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
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 129 kcal / 540 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 2,26 g Kohlenhydrate 8,2 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 6,0 g Salz 1,33 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 107 kcal / 449 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 12,2 g davon Zucker 3,7 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,19 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 83 kcal / 348 kJ Fett 2,3 g davon gesättigte Fettsäuren 0,66 g Kohlenhydrate 10,7 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,30 g	Brennwert 82 kcal / 341 kJ Fett 3,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 10,2 g davon Zucker 0,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 0,13 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 98 kcal / 410 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,49 g Kohlenhydrate 13,4 g davon Zucker 4,4 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,61 g	Brennwert 133 kcal / 559 kJ Fett 6,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,30 g Kohlenhydrate 15,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 2,0 g Salz 1,13 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 113 kcal / 474 kJ Fett 6,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,19 g Kohlenhydrate 8,6 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 1,00 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
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 226 kcal / 947 kJ Fett 12,1 g davon gesättigte Fettsäuren 6,34 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 2,5 g Eiweiß 8,1 g Salz 1,45 g

alle Nährwerte je 100g