

Online Bestellungen

über sifi.menueonline.de möglich.

Lassen Sie sich registrieren!

Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns gerne unter:

Tel. 070 31 76 57 32 0

Fax. 070 31 76 57 32 2

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 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026
Vollkost	S, R Saure Nierle mit Gurkenstreifen (SO2,01,03,05,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	S Paniertes Schweineschnitzel (G,a) Rahmsauce (M) Geschmälzte Nudeln (G,a) Karottensalat (G,a,Ei,Sen,02,03)	S Gefüllte Fleischkäse-rolle mit Gurke und Emmentaler im Speckmantel (M,02,03,06,11) Braune Sauce Kartoffelpüree (Soj,M)	S Paprikagulasch (G,a,Soj,Sen) Kartoffelknödel (Ei) Blattsalat	F Paniertes Seelachs (G,a,F,W) Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) Brokkoliröschen (M,01) Kartoffeln	S, R Bohneneintopf mit gerauchten Bauernwurstädle (01,02,03)	S, R Rinderroulade (G,a,Sen,02) Braune Sauce Rotkohl (06) Spätzle (G,a,Ei)
Leichte Vollkost	GE Hähnchenbrustfilet Zitronensauce veg. (M,SO2,03) Kaisergemüse (M,01) Reis (M,01)	V Nudel-Gemüsepfanne (G,a,M,01,04) Tomatensauce veg. (M)	V Spiegeleier (Ei) Rahmspinat (M) Kartoffeln	V Gebr. Gemüse-Beuteltaschen mit Ei Blattsalat	V Pellkartoffel Kräuterquark (M) Joghurtbutter (M)	V Pfannkuchen (G,a,Ei,M) Apfelmus (03)	GE Putensteak Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Kohlrabi-Apfelgemüse (M,01,03) Reis (M,01)
Vegetarisch	V Apfelküchle (G,a,Ei,M) Vanillesauce (M)	V Pizzaschnitte (G,a,c,M,03) Karottensalat (G,a,Ei,Sen,02,03)	V Vegetarische Klopse (G,a,Ei,Soj,Sen) Kapernsauce (M) Tomatenreis (M)	V Käsetortellini (G,a,Ei,M) Gemüse-Bechamel-Sauce (M,Sen) Blattsalat	V Rote Beete-Brätling Rote-Beete-Sauce (M,06) Reis (M,01)	V Krautschupfnudeln (G,a,Ei,M,06)	V Blumenkohl "Schweizer Art" (M) Kartoffelrösti (11)
Vital	GE Putenbrustbraten 'Kräuter der Provence' (Sen) Geflügelkräutersauce (G,c,Ei,03) Kaisergemüse (M,01) Kartoffeln	R Tomatensauce (04) Gabelspaghetti (G,a,Ei) Hartkäse gerieben (M,01,02)	GE Putenhackbraten (G,a,Ei,Sen,03) Geflügelsauce (G,c,Ei,03) Erbsen in Creme (M) Rigatoni (G,a)	S Schinkensahnesauce (M,02,03,11) Bandnudeln (G,a,Ei) Blattsalat	GE Hähnchenbruststreifen in Kokos-Currysauce (G,a,Soj,M,Sen,Sen) Brokkoliröschen (M,01) Kräuter-Gnocchi (Ei,M,01)	S Rostbratwurst (Sen,06,11) Braune Sauce Sauerkraut (M,06) Kartoffelpüree (Soj,M)	V Lauchtasche (G,a,Ei,M) Champignonrahmsauce (M,SO2,03) Kräuter-Würfelkartoffeln
Abendessen	S Mortadella (Sen,01,02,03,11) Balkansalat (M,Sen,SO2,01,03,05) Frischkäse natur (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstsalat (Sen,Sen,SO2,01,02,03,05,06,11) Schmelzkäse Schnittlauch (M,11) Eingelegter Kürbis (06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Vierlingswurst (Sen,Sen,01,02,03,04,11) Butterkäse (M) Essiggurke (02,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	F Thunfischsalat (F,Soj,SO2,01,03,05,09) Schmelzkäse pikant (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Salami (02,03) Romadur (M) Schnittlauchquark (M) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Wurstaufschnitt (Sen,Sen,SO2,01,02,03,11) Gouda (M) Mixed Pickles (SO2,03,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)	S Eierlyoner (Ei,Sen,01,02,03,11) Edamer (M) Haussalat (G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,05,06) Brot (G,a,b) Joghurtbutter (M)

KW 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R4	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026
Vollkost	Brennwert 40 kcal / 169 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,89 g Kohlenhydrate 2,6 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,66 g	Brennwert 163 kcal / 680 kJ Fett 7,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,81 g Kohlenhydrate 16,2 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 6,9 g Salz 1,25 g	Brennwert 72 kcal / 300 kJ Fett 4,9 g davon gesättigte Fettsäuren 2,68 g Kohlenhydrate 2,3 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 4,2 g Salz 0,95 g	Brennwert 54 kcal / 226 kJ Fett 1,5 g davon gesättigte Fettsäuren 0,30 g Kohlenhydrate 6,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,44 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,77 g Kohlenhydrate 11,6 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,41 g	Brennwert 62 kcal / 258 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,83 g Kohlenhydrate 6,2 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,62 g	Brennwert 85 kcal / 355 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,68 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 6,3 g Salz 1,07 g
Leichte Vollkost	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,12 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 6,1 g Salz 0,72 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 79 kcal / 331 kJ Fett 3,0 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 8,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,43 g	Brennwert 6 kcal / 27 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g Kohlenhydrate 0,6 g davon Zucker 0,1 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,01 g	Brennwert 87 kcal / 363 kJ Fett 2,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,65 g Kohlenhydrate 10,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 5,1 g Salz 0,11 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 104 kcal / 434 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,86 g Kohlenhydrate 11,9 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 4,6 g Salz 0,73 g
Vegetarisch	Brennwert 141 kcal / 589 kJ Fett 5,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 11,5 g Eiweiß 3,2 g Salz 0,16 g	Brennwert 200 kcal / 836 kJ Fett 6,8 g davon gesättigte Fettsäuren 2,21 g Kohlenhydrate 27,9 g davon Zucker 5,2 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,37 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,03 g Kohlenhydrate 10,6 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 5,3 g Salz 1,21 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 15,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,6 g Salz 0,47 g	Brennwert 154 kcal / 644 kJ Fett 7,1 g davon gesättigte Fettsäuren 1,31 g Kohlenhydrate 18,3 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,76 g	Brennwert 78 kcal / 324 kJ Fett 0,9 g davon gesättigte Fettsäuren 0,25 g Kohlenhydrate 14,3 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 2,5 g Salz 1,32 g	Brennwert 107 kcal / 450 kJ Fett 4,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,20 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,7 g Salz 0,73 g
Vital	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 107 kcal / 447 kJ Fett 1,6 g davon gesättigte Fettsäuren 0,64 g Kohlenhydrate 17,9 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 4,5 g Salz 0,96 g	Brennwert 108 kcal / 452 kJ Fett 2,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,76 g Kohlenhydrate 15,2 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 6,5 g Salz 1,07 g	Brennwert 73 kcal / 305 kJ Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,11 g Kohlenhydrate 9,6 g davon Zucker 0,3 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,34 g	Brennwert 115 kcal / 480 kJ Fett 3,8 g davon gesättigte Fettsäuren 1,22 g Kohlenhydrate 13,8 g davon Zucker 1,3 g Eiweiß 6,1 g Salz 1,01 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 4,3 g davon gesättigte Fettsäuren 2,01 g Kohlenhydrate 2,4 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 2,7 g Salz 1,22 g	Brennwert 90 kcal / 377 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,32 g Kohlenhydrate 11,1 g davon Zucker 1,1 g Eiweiß 2,4 g Salz 0,69 g
Abendessen	Brennwert 235 kcal / 985 kJ Fett 13,0 g davon gesättigte Fettsäuren 7,30 g Kohlenhydrate 19,5 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 8,6 g Salz 1,75 g	Brennwert 243 kcal / 1019 kJ Fett 15,7 g davon gesättigte Fettsäuren 7,23 g Kohlenhydrate 17,4 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,67 g	Brennwert 367 kcal / 1534 kJ Fett 22,9 g davon gesättigte Fettsäuren 13,11 g Kohlenhydrate 20,4 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 18,4 g Salz 2,12 g	Brennwert 220 kcal / 922 kJ Fett 10,9 g davon gesättigte Fettsäuren 4,59 g Kohlenhydrate 18,5 g davon Zucker 1,9 g Eiweiß 11,1 g Salz 1,38 g	Brennwert 238 kcal / 996 kJ Fett 11,9 g davon gesättigte Fettsäuren 7,00 g Kohlenhydrate 19,8 g davon Zucker 2,0 g Eiweiß 12,0 g Salz 1,43 g	Brennwert 235 kcal / 983 kJ Fett 12,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,19 g Kohlenhydrate 21,0 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,39 g	Brennwert 272 kcal / 1139 kJ Fett 16,8 g davon gesättigte Fettsäuren 7,55 g Kohlenhydrate 20,5 g davon Zucker 1,8 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,35 g

alle Nährwerte je 100g