

## Online Bestellungen

über [sifi.menueonline.de](http://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](mailto:menueservice@sozialstation-sindelfingen.de)

### Menüservice

71065 Sindelfingen

Böblinger Straße 23

[www.sozialstation-sindelfingen.de](http://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 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	15.06.2026	16.06.2026	17.06.2026	18.06.2026	19.06.2026	20.06.2026	21.06.2026
<b>Vollkost</b>	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	S Kohlroulade (G, a, Sen) Kümmelsauce Kartoffelpüree (Soj, M)	V Italienischer Gemüse-Nudeleintopf (G, a, Ei)	GE Gefüllter Putenbrustbraten (Sel, Sen, 11) Rahmsauce (M) Zarte Bohnkerne in Creme (M) Kartoffelknöpfe (G, a, Ei)
<b>Leichte Vollkost</b>	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 (G, a, Ei, Sel, 02, 03)	GE Geflügelkräuterklößchen (G, a, Ei) Currysauce veg. (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 Mehrkornpanade (G, a, F) Kräutersauce veg. (M, Sen, 04) Marktgemüse (M, Sel, 01) Reis (M, 01)	S Spargelauf mit Schinkenstreifen (G, a, Ei, M, 02, 03, 11) Kartoffeln	GE Geflügelspieß (Soj) Curry-Ingwer-Sauce veg. (M) Kohlrabi-Apfelgemüse (M, 01, 03) Reis (M, 01)
<b>Vegetarisch</b>	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 Valessschnittel 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)	V Vegane Linsenlasagne mit Karottenstückchen (G, a, Sel)
<b>Vital</b>	R Geschnetztes 'Stroganoff' (06) Balkangemüse (M, Sel, 01) Kartoffelpüree (Soj, M)	S, R Fleischsauce (Sel, 04) Gabelspaghetti (G, a, Ei) Coleslaw (G, a, Ei, Sel, 02, 03)	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 Bohnkerne in Creme (M) Kartoffelknöpfe (G, a, Ei)
<b>Abendessen</b>	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 (G, a, Ei, Sel, 02, 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 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
R7	15.06.2026	16.06.2026	17.06.2026	18.06.2026	19.06.2026	20.06.2026	21.06.2026
<b>Vollkost</b>	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 75 kcal / 314 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,11 g Kohlenhydrate 4,7 g davon Zucker 1,4 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,83 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
<b>Leichte Vollkost</b>	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 116 kcal / 487 kJ Fett 2,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,69 g Kohlenhydrate 18,9 g davon Zucker 2,9 g Eiweiß 4,7 g Salz 0,73 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 121 kcal / 507 kJ Fett 5,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,19 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,9 g Salz 0,61 g	Brennwert 94 kcal / 395 kJ Fett 5,2 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 7,5 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 3,8 g Salz 0,71 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
<b>Vegetarisch</b>	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 89 kcal / 372 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,20 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 5,4 g Eiweiß 3,1 g Salz 1,30 g
<b>Vital</b>	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 101 kcal / 422 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,57 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 0,8 g Eiweiß 5,5 g Salz 0,73 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
<b>Abendessen</b>	Brennwert 320 kcal / 1339 kJ Fett 18,6 g davon gesättigte Fettsäuren 11,19 g Kohlenhydrate 20,2 g davon Zucker 2,2 g Eiweiß 17,0 g Salz 2,09 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 255 kcal / 1065 kJ Fett 15,5 g davon gesättigte Fettsäuren 7,71 g Kohlenhydrate 20,8 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 7,1 g Salz 1,45 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