



# Unser Menüplan für Sie



Sozinalgemeinschaft  
Schiltach/Schenkenzell e.V.

Bei Fragen, Bestelländerungen oder Allergien können Sie uns unter 0 78 36 - 93 93 14 gerne kontaktieren

24. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
<b>Montag</b> 08.06.2026	Kartoffelrahmsuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Cordon bleu mit Rahmerbsen & Kroketten <sup>2,3,8,a,a1,g</sup>	Gemüselaiichen in Soße mit Kroketten & Gemüse <sup>g</sup>	Gemüselaiichen in Soße mit Kroketten & Gemüse <sup>g</sup>	Haselnusscreme <sup>g,h,h2</sup>
Nährwerte	274 kJ, 66 kcal, 3,26g Fett, 2,23g ges. FS, 7,27g KH, 1,51g Zucker, 1,31g Eiweiß, 0,16g Salz	2040 kJ, 487 kcal, 18,4g Fett, 5,78g ges. FS, 47,32g KH, 8,27g Zucker, 28,84g Eiweiß, 2,48g Salz	809 kJ, 192 kcal, 4,95g Fett, 0,63g ges. FS, 30,71g KH, 6,33g Zucker, 3,65g Eiweiß, 0,79g Salz	809 kJ, 192 kcal, 4,95g Fett, 0,63g ges. FS, 30,71g KH, 6,33g Zucker, 3,65g Eiweiß, 0,79g Salz	184 kJ, 44 kcal, 1,2g Fett, 0,88g ges. FS, 7,2g KH, 5,8g Zucker, 0,88g Eiweiß, 0,05g Salz
<b>Dienstag</b> 09.06.2026	Buchstabensuppe <sup>a,a1,c</sup>	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Butterreis <sup>g</sup>	gebackener Camembert mit Preiselbeeren und buntem Salat <sup>1,a,a1,g</sup>	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Butterreis <sup>g</sup>	Sahnepudding mit Schokohaube <sup>g</sup>
Nährwerte	160 kJ, 38 kcal, 0,38g Fett, 0,12g ges. FS, 6,89g KH, 0,34g Zucker, 1,52g Eiweiß, 0,12g Salz	1299 kJ, 308 kcal, 7,24g Fett, 4,20g ges. FS, 36,68g KH, 4,00g Zucker, 23,44g Eiweiß, 1,44g Salz	2203 kJ, 528 kcal, 32,13g Fett, 16,56g ges. FS, 35,1g KH, 10,76g Zucker, 23,49g Eiweiß, 2,10g Salz	1299 kJ, 308 kcal, 7,24g Fett, 4,20g ges. FS, 36,68g KH, 4,00g Zucker, 23,44g Eiweiß, 1,44g Salz	724 kJ, 173 kcal, 8,25g Fett, 5,42g ges. FS, 20,86g KH, 15,46g Zucker, 3,7g Eiweiß, 0,23g Salz
<b>Mittwoch</b> 10.06.2026	Klare Brühe mit Spargelstücken <sup>i</sup>	Allgäuer Käseknöpfe mit Zwiebeln & Salat <sup>1,a,a1,c,g</sup>	Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Klößchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Klößchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Mangocreme <sup>g</sup>
Nährwerte	123 kJ, 30 kcal, 0,35g Fett, 0,13g ges. FS, 2,71g KH, 2,21g Zucker, 3,20g Eiweiß, 0,02g Salz	2597 kJ, 620 kcal, 29,14g Fett, 14,49g ges. FS, 61,9g KH, 7,2g Zucker, 26,4g Eiweiß, 2,49g Salz	1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	470 kJ, 112 kcal, 4,08g Fett, 2,76g ges. FS, 15,6g KH, 13,2g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,16g Salz
<b>Donnerstag</b> 11.06.2026	Eierflockensuppe <sup>c</sup>	Kassler Hals mit Soße, Rahmwirsing und Kartoffelstampf <sup>1,2,3,4,8,a,a1,g,j,l</sup>	Spinatstrudel mit Gorgonzolasoße <sup>1,3,a,a1,c,g</sup>	Spinatstrudel mit Gorgonzolasoße <sup>1,3,a,a1,c,g</sup>	Zwetschgendessert <sup>3</sup>
Nährwerte	37 kJ, 9 kcal, 0,51g Fett, 0,17g ges. FS, 0,42g KH, 0,29g Zucker, 0,70g Eiweiß, 0,05g Salz	3087 kJ, 737 kcal, 51,15g Fett, 26,97g ges. FS, 31,06g KH, 10,38g Zucker, 36,49g Eiweiß, 8,48g Salz	1574 kJ, 376 kcal, 25,60g Fett, 4,96g ges. FS, 27,20g KH, 1,28g Zucker, 9,44g Eiweiß, 2,88g Salz	1574 kJ, 376 kcal, 25,60g Fett, 4,96g ges. FS, 27,20g KH, 1,28g Zucker, 9,44g Eiweiß, 2,88g Salz	232 kJ, 55 kcal, 0,12g Fett, 0,12g ges. FS, 11,28g KH, 9g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,12g Salz
<b>Freitag</b> 12.06.2026	Wirsing-Cremesuppe <sup>i</sup>	Gebatene Schollenfilet mit Gemüsewürfeln und Dillkartoffeln <sup>a,a1,d,g,i</sup>	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen <sup>3,a,a1,c,g</sup>	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen <sup>3,a,a1,c,g</sup>	Mandarinen- Dessert <sup>g</sup>
Nährwerte	340 kJ, 81 kcal, 4,17g Fett, 0,58g ges. FS, 7,12g KH, 6,77g Zucker, 3,69g Eiweiß, 3,40g Salz	1819 kJ, 435 kcal, 15,87g Fett, 7,31g ges. FS, 44,47g KH, 5,01g Zucker, 23,77g Eiweiß, 1,25g Salz	1813 kJ, 431 kcal, 11,84g Fett, 5,52g ges. FS, 62,43g KH, 34,2g Zucker, 16,4g Eiweiß, 0,58g Salz	1813 kJ, 431 kcal, 11,84g Fett, 5,52g ges. FS, 62,43g KH, 34,2g Zucker, 16,4g Eiweiß, 0,58g Salz	641 kJ, 152 kcal, 6,12g Fett, 3,96g ges. FS, 21,6g KH, 18g Zucker, 3g Eiweiß, 0,16g Salz
<b>Samstag</b> 13.06.2026	Wurzelgemüsesuppe <sup>i</sup>	Gaisburger Marsch mit Spätzle und Rindfleisch <sup>a,a1,c,i</sup>	Siehe Menü 1	Gaisburger Marsch vegetarisch mit Spätzle <sup>a,a1,c,i</sup>	Joghurtcreme mit Streusel <sup>a,a1,g</sup>
Nährwerte	145 kJ, 35 kcal, 0,2g Fett, 0g ges. FS, 5,3g KH, 4,7g Zucker, 1,3g Eiweiß, 0,12g Salz	1755 kJ, 418 kcal, 21,94g Fett, 9,51g ges. FS, 32,42g KH, 2,33g Zucker, 22,34g Eiweiß, 1,09g Salz		769 kJ, 182 kcal, 2,41g Fett, 0,82g ges. FS, 32,42g KH, 2,33g Zucker, 6,86g Eiweiß, 1,02g Salz	1441 kJ, 344 kcal, 19,21g Fett, 13,31g ges. FS, 37,40g KH, 35,37g Zucker, 4,90g Eiweiß, 0,17g Salz
<b>Sonntag</b> 14.06.2026	Rinderkraftbrühe mit Eierstich <sup>c,g</sup>	Putenbraten in Soße mit Schupfnudeln und bunten Gemüse <sup>c,g</sup>	Siehe Menü 1	veget.Bällchen in Soße mit schupfnudeln und bunten Gemüse <sup>c,g</sup>	Cappuccinomousse <sup>17,g</sup>
Nährwerte	120 kJ, 29 kcal, 1,72g Fett, 0,62g ges. FS, 1,22g KH, 0,59g Zucker, 2,09g Eiweiß, 0,31g Salz	1593 kJ, 386 kcal, 24,95g Fett, 1,96g ges. FS, 31,03g KH, 3,78g Zucker, 6,84g Eiweiß, 0,44g Salz		1593 kJ, 386 kcal, 24,95g Fett, 1,96g ges. FS, 31,03g KH, 3,78g Zucker, 6,84g Eiweiß, 0,44g Salz	574 kJ, 137 kcal, 5,88g Fett, 4,16g ges. FS, 15,44g KH, 12,64g Zucker, 5,26g Eiweiß, 0,24g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat/en,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse,

g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h2 = Haselnüsse,

i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten