



Unser Menüplan für Sie



Sozialgemeinschaft
Schiltach/Schenkenzell e.V.

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

28. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <i>Diabetiker geeignet</i>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <i>leichte Vollkost</i>	TAGESDESSERT
Montag 07.07.2025	Leberspätzlesuppe ^{a,a1,c,i}	Pilzrahmgeschnetzeltes mit Spätzle und Gemüse ^{1,4,a,a1,c,g,j,l}	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis ^{1,a,a1,c,g,i}	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis ^{1,a,a1,c,g,i}	Gelbe Grütze mit Sahne ^g
Nährwerte	170 kJ, 40 kcal, 0,65g Fett, 0,24g ges. FS, 4,68g KH, 0,74g Zucker, 3,64g Eiweiß, 0,49g Salz	1842 kJ, 439 kcal, 17,91g Fett, 7,90g ges. FS, 28,39g KH, 5,78g Zucker, 38,25g Eiweiß, 3,39g Salz	1012 kJ, 240 kcal, 3,40g Fett, 1,38g ges. FS, 41,95g KH, 8,78g Zucker, 8,86g Eiweiß, 1,21g Salz	1012 kJ, 240 kcal, 3,40g Fett, 1,38g ges. FS, 41,95g KH, 8,78g Zucker, 8,86g Eiweiß, 1,21g Salz	502 kJ, 120 kcal, 3,55g Fett, 2,14g ges. FS, 21,24g KH, 15,74g Zucker, 0,8g Eiweiß, 0,04g Salz
Dienstag 08.07.2025	Kräutercremesuppe	Spaghetti Bolognese mit Hartkäse und Salat ^{1,2,a,a1,g,i}	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster ^{a,a1,c,g}	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster ^{a,a1,c,g}	Sauerkirsch-Joghurt ^g
Nährwerte	15 kJ, 4 kcal, 0,05g Fett, 0,02g ges. FS, 0,32g KH, 0,06g Zucker, 0,31g Eiweiß, 0,01g Salz	2801 kJ, 666 kcal, 24,88g Fett, 11,50g ges. FS, 61,78g KH, 7,98g Zucker, 44,33g Eiweiß, 1,89g Salz	2231 kJ, 531 kcal, 8,4g Fett, 1,92g ges. FS, 99,96g KH, 57,72g Zucker, 12,42g Eiweiß, 0,79g Salz	2231 kJ, 531 kcal, 8,4g Fett, 1,92g ges. FS, 99,96g KH, 57,72g Zucker, 12,42g Eiweiß, 0,79g Salz	247 kJ, 58 kcal, 0,64g Fett, 0,44g ges. FS, 10,28g KH, 9,56g Zucker, 2,2g Eiweiß, 0,05g Salz
Mittwoch 09.07.2025	Champignoncremesuppe ^{1,a,a1,g}	Schweizer Wurstsalat garniert, mit Bratkartoffeln ^{2,3,8,9,c,g,j}	Tortellini Ricotta mit Spinat-Sahnesauce ^{a,a1,c,g,j}	Tortellini Ricotta mit Spinat-Sahnesauce ^{a,a1,c,g,j}	Schokoladenpudding mit Sahne ^g
Nährwerte	249 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,88g KH, 0,71g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,10g Salz	2046 kJ, 494 kcal, 42,93g Fett, 14,22g ges. FS, 4,69g KH, 4,50g Zucker, 20,64g Eiweiß, 3,37g Salz	1051 kJ, 252 kcal, 6,29g Fett, 2,67g ges. FS, 39,23g KH, 3,53g Zucker, 8,91g Eiweiß, 2,76g Salz	1051 kJ, 252 kcal, 6,29g Fett, 2,67g ges. FS, 39,23g KH, 3,53g Zucker, 8,91g Eiweiß, 2,76g Salz	553 kJ, 132 kcal, 6,2g Fett, 4g ges. FS, 16g KH, 12g Zucker, 3,2g Eiweiß, 0,1g Salz
Donnerstag 10.07.2025	Fränkische Kartoffelsuppe ⁱ	Hackbraten mit Soße, Gemüse & Kartoffeln ^{1,a,a1,g,l}	Rösti mit Tomate und Mozzarella überbacken, Soße & Salat ^{1,g,l}	Rösti mit Tomate und Mozzarella überbacken, Soße & Salat ^{1,g,l}	Birne Helene ^{2,g,h,h1}
Nährwerte	488 kJ, 116 kcal, 2,19g Fett, 0,41g ges. FS, 19,39g KH, 2,28g Zucker, 2,67g Eiweiß, 0,53g Salz	1900 kJ, 454 kcal, 38,32g Fett, 14,51g ges. FS, 23,76g KH, 5,51g Zucker, 24,76g Eiweiß, 3,06g Salz	2006 kJ, 482 kcal, 30,45g Fett, 14,75g ges. FS, 28,24g KH, 4,31g Zucker, 19,42g Eiweiß, 2,34g Salz	2006 kJ, 482 kcal, 30,45g Fett, 14,75g ges. FS, 28,24g KH, 4,31g Zucker, 19,42g Eiweiß, 2,34g Salz	381 kJ, 90 kcal, 2,09g Fett, 0,64g ges. FS, 14,86g KH, 14,78g Zucker, 2,34g Eiweiß, 0,06g Salz
Freitag 11.07.2025	Geröstete Grießsuppe ^{a,a1,g,i}	Fischfilet Bordelaise mit Blattspinat und Kartoffeln ^{a,a1,d}	Vegetarische Frischkäse-Spinat-Maultasche mit veg. dunkler Sauce und Mischsalat ^{a,a1,c,g}	Vegetarische Frischkäse-Spinat-Maultasche mit veg. dunkler Sauce und Mischsalat ^{a,a1,c,g}	Heidelbeerquark ^g
Nährwerte	592 kJ, 142 kcal, 5,34g Fett, 1,72g ges. FS, 18,53g KH, 7,23g Zucker, 4,05g Eiweiß, 0,14g Salz	2004 kJ, 478 kcal, 22,57g Fett, 3,33g ges. FS, 34,05g KH, 6,30g Zucker, 30,25g Eiweiß, 3,56g Salz	2036 kJ, 481 kcal, 8,57g Fett, 4,92g ges. FS, 76,78g KH, 5,07g Zucker, 23,51g Eiweiß, 5,66g Salz	2036 kJ, 481 kcal, 8,57g Fett, 4,92g ges. FS, 76,78g KH, 5,07g Zucker, 23,51g Eiweiß, 5,66g Salz	398 kJ, 94 kcal, 3,12g Fett, 2g ges. FS, 11,2g KH, 10,4g Zucker, 5,2g Eiweiß, 0,08g Salz
Samstag 12.07.2025	Lauchcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Buttersen ^{g,i}	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Buttersen ^{g,i}	Gemüsetaler mit Soße und Reis ^{1,a,a1,a4,f,i,l}	
Nährwerte	305 kJ, 74 kcal, 5,41g Fett, 3,74g ges. FS, 4,71g KH, 1,70g Zucker, 1,37g Eiweiß, 0,04g Salz	1771 kJ, 421 kcal, 17,82g Fett, 14,44g ges. FS, 39,10g KH, 5,46g Zucker, 24,53g Eiweiß, 2,06g Salz	1771 kJ, 421 kcal, 17,82g Fett, 14,44g ges. FS, 39,10g KH, 5,46g Zucker, 24,53g Eiweiß, 2,06g Salz	2587 kJ, 620 kcal, 33,45g Fett, 4,53g ges. FS, 49,95g KH, 8,61g Zucker, 22,00g Eiweiß, 1,74g Salz	
Sonntag 13.07.2025	Kraftbrühe mit Butterklößchen ^{a,a1,c,g,i}	Kalbsgulasch mit Kaisergemüse und Spätzle ^{a,a1,c,g}	Kalbsgulasch mit Kaisergemüse und Spätzle ^{a,a1,c,g}	Gemüsegulasch mit Spätzle ^{a,a1,c,i,j}	Haselnusscreme ^{g,h,h2}
Nährwerte	413 kJ, 99 kcal, 7,13g Fett, 4,74g ges. FS, 6,60g KH, 0,65g Zucker, 2,17g Eiweiß, 0,49g Salz	2118 kJ, 507 kcal, 17,61g Fett, 4,10g ges. FS, 55,01g KH, 8,17g Zucker, 31,12g Eiweiß, 10,92g Salz	2118 kJ, 507 kcal, 17,61g Fett, 4,10g ges. FS, 55,01g KH, 8,17g Zucker, 31,12g Eiweiß, 10,92g Salz	1419 kJ, 337 kcal, 8,32g Fett, 1,34g ges. FS, 52,38g KH, 4,44g Zucker, 11,74g Eiweiß, 4,09g Salz	184 kJ, 44 kcal, 1,2g Fett, 0,88g ges. FS, 7,2g KH, 5,8g Zucker, 0,88g Eiweiß, 0,05g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/en,
a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse,
d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose),
h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h1 = Mandeln, 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

Bei Fragen, Bestelländerungen oder bestehenden Allergien, können Sie uns gerne unter der Tel.: 07836 / 93 93-14 kontaktieren.