



# 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) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESEDESSERT
<b>Montag</b> 06.07.2026	Paprikasuppe <sup>g,i</sup>	Schnitzel Wiener Art mit Rahmerbsen und Kroketten 1,a,a1,g,l	Blumenkohl in leichter Käsesoße mit Kartoffeln <sup>1,g,l</sup>	Blumenkohl in leichter Käsesoße mit Kartoffeln <sup>1,g,l</sup>	Bananen-Himbeer-Dessert <sup>f</sup>
Nährwerte	533 kJ, 129 kcal, 12,28g Fett, 7,10g ges. FS, 3,24g KH, 3,12g Zucker, 1,29g Eiweiß, 1,00g Salz	1837 kJ, 437 kcal, 10,65g Fett, 3,13g ges. FS, 52,42g KH, 8,83g Zucker, 28,19g Eiweiß, 2,35g Salz	1848 kJ, 442 kcal, 18,44g Fett, 11,02g ges. FS, 44,45g KH, 6,85g Zucker, 17,22g Eiweiß, 1,55g Salz	1848 kJ, 442 kcal, 18,44g Fett, 11,02g ges. FS, 44,45g KH, 6,85g Zucker, 17,22g Eiweiß, 1,55g Salz	594 kJ, 143 kcal, 8,04g Fett, 6,95g ges. FS, 13,75g KH, 9,54g Zucker, 2,69g Eiweiß, 0,05g Salz
<b>Dienstag</b> 07.07.2026	Hühnerbrühe mit Grießklößchen <sup>a,a1,c,g</sup>	Bunte Hackfleischpfanne mit Kartoffelwürfel	Kürbis-Zitronen-Nudelpfanne a,a1	Kürbis-Zitronen-Nudelpfanne a,a1	Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt <sup>g</sup>
Nährwerte	278 kJ, 67 kcal, 4,49g Fett, 2,31g ges. FS, 4,79g KH, 0,32g Zucker, 1,79g Eiweiß, 0,30g Salz	1786 kJ, 423 kcal, 14,51g Fett, 6,21g ges. FS, 37,38g KH, 9,55g Zucker, 30,15g Eiweiß, 1,31g Salz	3057 kJ, 724 kcal, 12,38g Fett, 1,80g ges. FS, 114,66g KH, 18,40g Zucker, 32,39g Eiweiß, 0,29g Salz	3057 kJ, 724 kcal, 12,38g Fett, 1,80g ges. FS, 114,66g KH, 18,40g Zucker, 32,39g Eiweiß, 0,29g Salz	553 kJ, 131 kcal, 0,69g Fett, 0,45g ges. FS, 27,68g KH, 26,12g Zucker, 2,46g Eiweiß, 0,06g Salz
<b>Mittwoch</b> 08.07.2026	Sternchensuppe <sup>a,a1,c,i</sup>	Gebratene Maultaschen mit Ei und Kartoffelsalat <sup>2,3,9,g,i,l</sup>	Apfelstrudel mit Vanillesoße 1,a,a1,g	Apfelstrudel mit Vanillesoße 1,a,a1,g	Pudding Caramel <sup>g</sup>
Nährwerte	182 kJ, 44 kcal, 0,43g Fett, 0,15g ges. FS, 5,81g KH, 1,96g Zucker, 3,47g Eiweiß, 0,02g Salz	2508 kJ, 601 kcal, 35,92g Fett, 17,12g ges. FS, 35,17g KH, 7,93g Zucker, 29,36g Eiweiß, 4,48g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	583 kJ, 139 kcal, 3,75g Fett, 2,5g ges. FS, 22,5g KH, 21,25g Zucker, 3,63g Eiweiß, 0,13g Salz
<b>Donnerstag</b> 09.07.2026	Bohnensuppe <sup>g,i</sup>	Lasagne Bolognese mit buntem Salat <sup>1,a,a1,g,i,n</sup>	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat a,a1,c,g,i,j	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat a,a1,c,g,i,j	Rotweincreme <sup>c,g,l</sup>
Nährwerte	190 kJ, 46 kcal, 3,73g Fett, 2,56g ges. FS, 1,57g KH, 0,71g Zucker, 0,85g Eiweiß, 0,76g Salz	1804 kJ, 431 kcal, 17,65g Fett, 8,73g ges. FS, 49,44g KH, 11g Zucker, 17,59g Eiweiß, 4,46g Salz	1749 kJ, 418 kcal, 15,64g Fett, 7,49g ges. FS, 50,83g KH, 20,48g Zucker, 14,33g Eiweiß, 3,73g Salz	1749 kJ, 418 kcal, 15,64g Fett, 7,49g ges. FS, 50,83g KH, 20,48g Zucker, 14,33g Eiweiß, 3,73g Salz	789 kJ, 189 kcal, 9g Fett, 5,94g ges. FS, 20,03g KH, 18,43g Zucker, 2,04g Eiweiß, 0,07g Salz
<b>Freitag</b> 10.07.2026	Lachscremesuppe <sup>a,c,d,g</sup>	Seelachs „Cordon Bleu“ mit Marktgemüse und Kartoffeln 2,3,8,a,a1,d,g,j	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	Quark-Honig-Creme mit Apfel und Nuss-Flocken 3,a,a1,a3,a4,g,h,h1,h2,h3,h4
Nährwerte	31 kJ, 8 kcal, 0,61g Fett, 0,35g ges. FS, 0,32g KH, 0,20g Zucker, 0,17g Eiweiß, 0,11g Salz	2031 kJ, 481 kcal, 24,17g Fett, 7,4g ges. FS, 49,97g KH, 3,87g Zucker, 27,12g Eiweiß, 3,02g Salz	1031 kJ, 244 kcal, 3,49g Fett, 1,42g ges. FS, 42,78g KH, 9,54g Zucker, 8,93g Eiweiß, 2,03g Salz	1031 kJ, 244 kcal, 3,49g Fett, 1,42g ges. FS, 42,78g KH, 9,54g Zucker, 8,93g Eiweiß, 2,03g Salz	810 kJ, 192 kcal, 5,33g Fett, 1,78g ges. FS, 26,38g KH, 19,42g Zucker, 8,54g Eiweiß, 0,24g Salz
<b>Samstag</b> 11.07.2026	Kerbelrahmsuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Kartoffeleintopf mit Wiener Würstchen und Brötchen 1,2,3,8,i	Siehe Menü 1	Gemüseintopf mit Brötchen 1,a,a1,i	Quarkspeise mit Erdbeeren <sup>g</sup>
Nährwerte	511 kJ, 123 kcal, 10,21g Fett, 6,98g ges. FS, 5,97g KH, 2,17g Zucker, 1,77g Eiweiß, 0,06g Salz	1314 kJ, 316 kcal, 20,6g Fett, 6,8g ges. FS, 21,2g KH, 5,25g Zucker, 9,7g Eiweiß, 4,55g Salz		1310 kJ, 312 kcal, 13,87g Fett, 4,21g ges. FS, 38,96g KH, 7,23g Zucker, 5,67g Eiweiß, 4,65g Salz	648 kJ, 155 kcal, 8,84g Fett, 5,70g ges. FS, 10,43g KH, 10,43g Zucker, 7,87g Eiweiß, 0,11g Salz
<b>Sonntag</b> 12.07.2026	Kraftbrühe mit Butterklößchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Jägerpfanne nach Tiroler Art mit Spätzle und Gemüse <sup>a,a1,c,g</sup>	Siehe Menü 1	Vegetarische Schupfnudel-Gemüsepfanne <sup>a,a1,c,g</sup>	Limetten- Joghurt- Mousse <sup>g</sup>
Nährwerte	499 kJ, 120 kcal, 7,21g Fett, 3,41g ges. FS, 8,01g KH, 2,14g Zucker, 4,95g Eiweiß, 0,53g Salz	2361 kJ, 561 kcal, 23,94g Fett, 7,08g ges. FS, 51,08g KH, 7,08g Zucker, 33,80g Eiweiß, 4,53g Salz		2103 kJ, 499 kcal, 11,96g Fett, 4,17g ges. FS, 79,75g KH, 17,68g Zucker, 13,58g Eiweiß, 3,11g Salz	403 kJ, 95 kcal, 2,34g Fett, 1,93g ges. FS, 15,80g KH, 12,00g Zucker, 2,34g Eiweiß, 0,08g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, 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, h3 = Walnüsse, h4 = Kaschunüsse, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse,

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

Änderung vorbehalten

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