



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

29. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESESSERT
Montag 14.07.2025	Gemüsecremesuppe ^{g,i}	Thüringer Rostbratwurst mit Soße und Kartoffelpüree ^{8,9,j,l}	Gemüsestrudel in heller Soße mit Salat ^{1,a,a1,c,g,i,j,l}	Gemüsestrudel in heller Soße mit Salat ^{1,a,a1,c,g,i,j,l}	Quarkspeise mit Vanille ^{1,g}
Nährwerte	515 kJ, 124 kcal, 6,38g Fett, 3,00g ges. FS, 13,61g KH, 7,95g Zucker, 2,64g Eiweiß, 0,17g Salz	1628 kJ, 391 kcal, 26,95g Fett, 10,09g ges. FS, 14,58g KH, 5,61g Zucker, 20,33g Eiweiß, 2,62g Salz	1458 kJ, 349 kcal, 19,21g Fett, 7,77g ges. FS, 30,01g KH, 8,71g Zucker, 8,53g Eiweiß, 1,78g Salz	1458 kJ, 349 kcal, 19,21g Fett, 7,77g ges. FS, 30,01g KH, 8,71g Zucker, 8,53g Eiweiß, 1,78g Salz	496 kJ, 118 kcal, 3,40g Fett, 2,2g ges. FS, 16,93g KH, 10,05g Zucker, 4,83g Eiweiß, 0,15g Salz
Dienstag 15.07.2025	Pastinakensuppe ^{g,i}	Bunte Hackfleischpfanne mit Kartoffelwürfel	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln ^{g,i}	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln ^{g,i}	Pfirsich- Aprikosendessert ^g
Nährwerte	485 kJ, 116 kcal, 2,40g Fett, 0,39g ges. FS, 17,95g KH, 9,29g Zucker, 3,25g Eiweiß, 0,12g Salz	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz	1621 kJ, 387 kcal, 10,80g Fett, 1,56g ges. FS, 58,51g KH, 19,55g Zucker, 10,35g Eiweiß, 2,48g Salz	1621 kJ, 387 kcal, 10,80g Fett, 1,56g ges. FS, 58,51g KH, 19,55g Zucker, 10,35g Eiweiß, 2,48g Salz	345 kJ, 82 kcal, 1,57g Fett, 1,04g ges. FS, 9,87g KH, 9,77g Zucker, 6,24g Eiweiß, 0,06g Salz
Mittwoch 16.07.2025	Spargelcremesuppe ^{a,a1,c,g,i}	Grillsteak vom Schwein mit Nudelsalat und BBQ Soße ^{2,a,a1,j}	Vegetarische Schupfnudel-Gemüsepfanne ^{a,a1,c,g}	Vegetarische Schupfnudel-Gemüsepfanne ^{a,a1,c,g}	Kokos-Mandelpudding ^{2,g}
Nährwerte	433 kJ, 105 kcal, 9,32g Fett, 3,45g ges. FS, 3,83g KH, 1,00g Zucker, 1,12g Eiweiß, 0,12g Salz	3246 kJ, 777 kcal, 47,26g Fett, 11,36g ges. FS, 55,34g KH, 34,18g Zucker, 31,7g Eiweiß, 5,1g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 11,96g Fett, 4,17g ges. FS, 79,75g KH, 17,68g Zucker, 13,58g Eiweiß, 3,11g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 11,96g Fett, 4,17g ges. FS, 79,75g KH, 17,68g Zucker, 13,58g Eiweiß, 3,11g Salz	304 kJ, 72 kcal, 1,45g Fett, 0,96g ges. FS, 11,4g KH, 11,05g Zucker, 3,26g Eiweiß, 0,12g Salz
Donnerstag 17.07.2025	Romanescosuppe ^{g,i}	Paniertes Schnitzel vom Schwein mit Gemüse und Kroketten ^g	Milchreis mit Kirschrütze ^g	Milchreis mit Kirschrütze ^g	Zitronen-Joghurtcreme ^g
Nährwerte	455 kJ, 109 kcal, 4,71g Fett, 2,24g ges. FS, 12,85g KH, 6,52g Zucker, 2,87g Eiweiß, 0,13g Salz	1716 kJ, 373 kcal, 11,03g Fett, 3,19g ges. FS, 34,86g KH, 7,12g Zucker, 39,71g Eiweiß, 2,08g Salz	962 kJ, 230 kcal, 5,13g Fett, 1,93g ges. FS, 39,1g KH, 23,69g Zucker, 6,25g Eiweiß, 0,18g Salz	962 kJ, 230 kcal, 5,13g Fett, 1,93g ges. FS, 39,1g KH, 23,69g Zucker, 6,25g Eiweiß, 0,18g Salz	316 kJ, 75 kcal, 1,9g Fett, 1,27g ges. FS, 11,07g KH, 10,77g Zucker, 3,27g Eiweiß, 0,12g Salz
Freitag 18.07.2025	Kräutercremesuppe	Fischfilet mit Rahmspinat und Kartoffelpüree ^{3,d,g}	Spaghetti mit Spinat-Tomatensoße, Blattsalat ^{6,a,a1,g,i,j}	Spaghetti mit Spinat-Tomatensoße, Blattsalat ^{6,a,a1,g,i,j}	Birnenragout mit Schokocreme ^{3,g,h,h1}
Nährwerte	15 kJ, 4 kcal, 0,05g Fett, 0,02g ges. FS, 0,32g KH, 0,06g Zucker, 0,31g Eiweiß, 0,01g Salz	838 kJ, 200 kcal, 7,38g Fett, 4,7g ges. FS, 8,18g KH, 2,74g Zucker, 23,94g Eiweiß, 1,60g Salz	2557 kJ, 605 kcal, 12,22g Fett, 3,41g ges. FS, 100,85g KH, 11,21g Zucker, 19,27g Eiweiß, 1,01g Salz	2557 kJ, 605 kcal, 12,22g Fett, 3,41g ges. FS, 100,85g KH, 11,21g Zucker, 19,27g Eiweiß, 1,01g Salz	647 kJ, 153 kcal, 2,3g Fett, 0,68g ges. FS, 30,00g KH, 27,81g Zucker, 2,6g Eiweiß, 0,07g Salz
Samstag 19.07.2025	Geflügelcremesuppe ^{g,i}	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Püree ^g	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Püree ^g	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Püree ^{3,g}	Obstsalat ²
Nährwerte	406 kJ, 97 kcal, 5,38g Fett, 2,01g ges. FS, 5,91g KH, 1,13g Zucker, 6,35g Eiweiß, 0,07g Salz	1664 kJ, 399 kcal, 20,88g Fett, 9,45g ges. FS, 31,23g KH, 14,22g Zucker, 20,57g Eiweiß, 1,97g Salz	1664 kJ, 399 kcal, 20,88g Fett, 9,45g ges. FS, 31,23g KH, 14,22g Zucker, 20,57g Eiweiß, 1,97g Salz	1765 kJ, 423 kcal, 23,89g Fett, 19,86g ges. FS, 37,65g KH, 14,23g Zucker, 14,38g Eiweiß, 1,96g Salz	270 kJ, 64 kcal, 0,24g Fett, 0,07g ges. FS, 14,07g KH, 13,85g Zucker, 0,69g Eiweiß, 0,01g Salz
Sonntag 20.07.2025	Fleischsuppe mit Fleischklößchen ^c	Hühnerbrust in Kräutersoße mit Rösti und Gemüse ^{1,a,a1,g,i}	Hühnerbrust in Kräutersoße mit Rösti und Gemüse ^{1,a,a1,g,i}	Vegetarisches geschnetzeltes in Kräutersoße mit Gemüse und Rösti ^{1,a,a1,g,i}	Weißer Mousse au Chocolat ^{c,f,g}
Nährwerte	276 kJ, 66 kcal, 5,12g Fett, 2,04g ges. FS, 1,73g KH, 0,30g Zucker, 3,38g Eiweiß, 0,70g Salz	1128 kJ, 271 kcal, 14,18g Fett, 4,41g ges. FS, 29,38g KH, 5,38g Zucker, 4,01g Eiweiß, 0,96g Salz	1128 kJ, 271 kcal, 14,18g Fett, 4,41g ges. FS, 29,38g KH, 5,38g Zucker, 4,01g Eiweiß, 0,96g Salz	2971 kJ, 708 kcal, 27,72g Fett, 6,09g ges. FS, 38,20g KH, 7,56g Zucker, 71,01g Eiweiß, 4,90g Salz	1136 kJ, 271 kcal, 21,6g Fett, 12g ges. FS, 16,8g KH, 12,8g Zucker, 3,92g Eiweiß, 0,08g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 6 = geschwärtzt, 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, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h1 = Mandeln, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten