



# 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

36. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESESSERT
<b>Montag</b> 01.09.2025	Kerbelrahmsuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Rigatoni mit Gemüse-Sahnesoße Reibekäse & Salat <sup>a,a1,g,i</sup>	Griechischer Gemüse-Kartoffelauflauf mit Tomatensoße <sup>a,a1,c,f,g</sup>	Griechischer Gemüse-Kartoffelauflauf mit Tomatensoße <sup>a,a1,c,f,g</sup>	Griechischer Joghurt mit Honig <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	1826 kJ, 434 kcal, 12,05g Fett, 7,87g ges. FS, 62,42g KH, 5,80g Zucker, 17,12g Eiweiß, 2,34g Salz	948 kJ, 226 kcal, 7,81g Fett, 1,96g ges. FS, 25,87g KH, 11,31g Zucker, 9,71g Eiweiß, 4,11g Salz	948 kJ, 226 kcal, 7,81g Fett, 1,96g ges. FS, 25,87g KH, 11,31g Zucker, 9,71g Eiweiß, 4,11g Salz	818 kJ, 195 kcal, 11,00g Fett, 7,37g ges. FS, 18,76g KH, 16,84g Zucker, 4,77g Eiweiß, 0,17g Salz
<b>Dienstag</b> 02.09.2025	Petersilienwurzelsuppe	Hühnerfrikassee mit Reis & Gemüse <sup>1,a,a1,g,j</sup>	Veggie Frikassee mit Reis & Gemüse <sup>1,a,a1,g,j</sup>	Hühnerfrikassee mit Reis & Gemüse <sup>1,a,a1,g,j</sup>	Erdbeerquark <sup>g</sup>
Nährwerte	165 kJ, 39 kcal, 0,47g Fett, 0,08g ges. FS, 6,05g KH, 6,05g Zucker, 2,88g Eiweiß, 0,03g Salz	1697 kJ, 405 kcal, 14,92g Fett, 7,00g ges. FS, 42,68g KH, 5,87g Zucker, 23,55g Eiweiß, 0,71g Salz	1697 kJ, 405 kcal, 14,92g Fett, 7,00g ges. FS, 42,68g KH, 5,87g Zucker, 23,55g Eiweiß, 0,71g Salz	1697 kJ, 405 kcal, 14,92g Fett, 7,00g ges. FS, 42,68g KH, 5,87g Zucker, 23,55g Eiweiß, 0,71g Salz	503 kJ, 119 kcal, 3,8g Fett, 2,5g ges. FS, 15g KH, 14g Zucker, 6,4g Eiweiß, 0,1g Salz
<b>Mittwoch</b> 03.09.2025	Riebelesuppe <sup>a,a1,c,i</sup>	Linsen mit Spätzle & Wienerle <sup>1,2,3,8,a,a1,c,i,j</sup>	Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus <sup>3,a,a1,a4,c</sup>	Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus <sup>3,a,a1,a4,c</sup>	Panna Cotta mit Beeren <sup>g</sup>
Nährwerte	16 kJ, 4 kcal, 0,03g Fett, 0,01g ges. FS, 0,73g KH, 0,06g Zucker, 0,14g Eiweiß, 0,00g Salz	3782 kJ, 902 kcal, 35,91g Fett, 11,22g ges. FS, 91,77g KH, 5,72g Zucker, 44,66g Eiweiß, 4,40g Salz	2175 kJ, 520 kcal, 25,34g Fett, 2,26g ges. FS, 64,18g KH, 22,5g Zucker, 5,54g Eiweiß, 2,53g Salz	2175 kJ, 520 kcal, 25,34g Fett, 2,26g ges. FS, 64,18g KH, 22,5g Zucker, 5,54g Eiweiß, 2,53g Salz	569 kJ, 136 kcal, 6,16g Fett, 4,02g ges. FS, 16,34g KH, 12,32g Zucker, 2,92g Eiweiß, 0,20g Salz
<b>Donnerstag</b> 04.09.2025	Waldpilzcremesuppe <sup>3,i</sup>	Spaghetti Bolognese mit Hartkäse und Salat <sup>1,2,a,a1,g,i</sup>	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen <sup>1,2,a,a1,g,i</sup>	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen <sup>1,2,a,a1,g,i</sup>	Mokkapudding <sup>7,g</sup>
Nährwerte	50 kJ, 12 kcal, 0,15g Fett, 0,03g ges. FS, 1,95g KH, 0,54g Zucker, 0,9g Eiweiß, 0g Salz	2801 kJ, 666 kcal, 24,88g Fett, 11,50g ges. FS, 61,78g KH, 7,98g Zucker, 44,33g Eiweiß, 1,89g Salz	2801 kJ, 666 kcal, 24,88g Fett, 11,50g ges. FS, 61,78g KH, 7,98g Zucker, 44,33g Eiweiß, 1,89g Salz	2801 kJ, 666 kcal, 24,88g Fett, 11,50g ges. FS, 61,78g KH, 7,98g Zucker, 44,33g Eiweiß, 1,89g Salz	659 kJ, 157 kcal, 7,11g Fett, 4,69g ges. FS, 20,17g KH, 16,08g Zucker, 3,03g Eiweiß, 0,20g Salz
<b>Freitag</b> 05.09.2025	Zwiebelcremesuppe	Fischfilet auf Balsamico - Spitzkohl & Kartoffeln <sup>1,3,5,8,d,g,i,j</sup>	Wirsingepotopf mit Kartoffelwürfel und Kassler <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Wirsingepotopf mit Kartoffelwürfel und Klößchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Birne Helene <sup>2,g,h,h1</sup>
Nährwerte	35 kJ, 8 kcal, 0,04g Fett, 0g ges. FS, 1,56g KH, 1,1g Zucker, 0,26g Eiweiß, 0,00g Salz	2331 kJ, 558 kcal, 27,92g Fett, 8,10g ges. FS, 49,67g KH, 14,19g Zucker, 21,91g Eiweiß, 28,63g Salz	952 kJ, 227 kcal, 5,87g Fett, 1,94g ges. FS, 32,27g KH, 5,33g Zucker, 9,17g Eiweiß, 0,87g Salz	952 kJ, 227 kcal, 5,87g Fett, 1,94g ges. FS, 32,27g KH, 5,33g Zucker, 9,17g Eiweiß, 0,87g Salz	425 kJ, 101 kcal, 2,14g Fett, 0,66g ges. FS, 17,17g KH, 14,78g Zucker, 2,44g Eiweiß, 0,08g Salz
<b>Samstag</b> 06.09.2025	Linsensuppe <sup>3</sup>	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Mischgemüse und Kartoffel <sup>1,c,g,i,j</sup>	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Mischgemüse und Kartoffel <sup>1,c,g,i,j</sup>	vegetarische Klopse in Kapernsoße, Mischgemüse und Kartoffel	Bananenquark <sup>g</sup>
Nährwerte	413 kJ, 97 kcal, 0,41g Fett, 0,00g ges. FS, 15,01g KH, 0,01g Zucker, 7,51g Eiweiß, 0,61g Salz	2432 kJ, 583 kcal, 37,95g Fett, 15,87g ges. FS, 35,98g KH, 7,66g Zucker, 20,46g Eiweiß, 3,12g Salz	2432 kJ, 583 kcal, 37,95g Fett, 15,87g ges. FS, 35,98g KH, 7,66g Zucker, 20,46g Eiweiß, 3,12g Salz	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz	337 kJ, 80 kcal, 2,00g Fett, 1,30g ges. FS, 6,09g KH, 5,98g Zucker, 9,03g Eiweiß, 0,13g Salz
<b>Sonntag</b> 07.09.2025	Markklößchensuppe <sup>a,a1,c</sup>	Schweinegeschnetzeltes Züricher Art mit Champignons mit Kartoffel-Selleriestampf <sup>g,i,j</sup>		Veganes Geschnetzeltes mit Pilzen, Gemüse und Spätzle <sup>1,4,a,a1,c,g,i,j</sup>	Käse-Sahnecreme <sup>c,g</sup>
Nährwerte	437 kJ, 105 kcal, 7,38g Fett, 3,26g ges. FS, 7,19g KH, 0,31g Zucker, 2,52g Eiweiß, 0,62g Salz	1223 kJ, 293 kcal, 17,98g Fett, 10,86g ges. FS, 24,72g KH, 4,12g Zucker, 7,92g Eiweiß, 3,34g Salz		1842 kJ, 439 kcal, 17,91g Fett, 7,90g ges. FS, 28,39g KH, 5,78g Zucker, 38,25g Eiweiß, 3,39g Salz	727 kJ, 173 kcal, 7,2g Fett, 4,8g ges. FS, 21,6g KH, 16,8g Zucker, 5,52g Eiweiß, 0,12g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat/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, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten