

# 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

| 37. KW                          | TAGESSUPPE                                                                                      | MENÜ 1 (Diabetiker geeignet)<br>Diabetiker geeignet                                                       | MENÜ 2                                                                                              | MENÜ 3 (leichte Vollkost)<br>leichte Vollkost                                                       | TAGESDESSERT                                                                                    |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b><br>08.09.2025     | Ingwer- Karottensuppe                                                                           | Gefüllte Hähnchenbrust mit Soße, Gemüse und Rösti <sup>g,j,l</sup>                                        | Vegetarisches Pilzragout mit Schupfnudeln und Salat <sup>1,a,a1,g</sup>                             | Vegetarisches Pilzragout mit Schupfnudeln und Salat <sup>1,a,a1,g</sup>                             | Joghurtcreme mit Früchten <sup>1,g</sup>                                                        |
| Nährwerte                       | 0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz                         | 2415 kJ, 580 kcal, 35,30g Fett, 9,05g ges. FS, 34,60g KH, 7,70g Zucker, 25,74g Eiweiß, 3,30g Salz         | 1965 kJ, 467 kcal, 10,61g Fett, 5,80g ges. FS, 76,57g KH, 10,88g Zucker, 13,58g Eiweiß, 25,29g Salz | 1965 kJ, 467 kcal, 10,61g Fett, 5,80g ges. FS, 76,57g KH, 10,88g Zucker, 13,58g Eiweiß, 25,29g Salz | 558 kJ, 133 kcal, 3,82g Fett, 2,42g ges. FS, 18,84g KH, 17,52g Zucker, 4,8g Eiweiß, 0,13g Salz  |
| <b>Dienstag</b><br>09.09.2025   | Rote Betesuppe <sup>g,i</sup>                                                                   | Frische Metzger Maultaschen in der Brühe mit Schmelzzwiebeln und Kartoffelsalat <sup>1,2,a,a1,c,i,j</sup> | Kohlrabi-Kartoffeleintopf mit Bockwurst <sup>2,3,8</sup>                                            | Kohlrabi-Kartoffeleintopf mit vegetarischer Wurst <sup>2,3,8</sup>                                  | Erdbeer-Joghurtdessert <sup>g</sup>                                                             |
| Nährwerte                       | 133 kJ, 31 kcal, 0,41g Fett, 0,24g ges. FS, 5,26g KH, 4,89g Zucker, 0,93g Eiweiß, 0,04g Salz    | 2255 kJ, 538 kcal, 19,48g Fett, 5,30g ges. FS, 68,12g KH, 10,42g Zucker, 18,92g Eiweiß, 7,09g Salz        | 1766 kJ, 426 kcal, 31,86g Fett, 11,95g ges. FS, 11,66g KH, 7,68g Zucker, 21,46g Eiweiß, 3,51g Salz  | 1766 kJ, 426 kcal, 31,86g Fett, 11,95g ges. FS, 11,66g KH, 7,68g Zucker, 21,46g Eiweiß, 3,51g Salz  | 499 kJ, 119 kcal, 3,72g Fett, 2,4g ges. FS, 15,84g KH, 14,52g Zucker, 4,68g Eiweiß, 0,13g Salz  |
| <b>Mittwoch</b><br>10.09.2025   | Gerstencremesuppe <sup>a,a3,g,i</sup>                                                           | Schnitzel vom Schwein mit Gemüse und Kroketten <sup>1,a,a1,c,g,i</sup>                                    | Apfelmüchle mit Zimt-Zucker und Vanillesoße <sup>a,a1,c,g</sup>                                     | Apfelmüchle mit Zimt-Zucker und Vanillesoße <sup>a,a1,c,g</sup>                                     | Schwarzwälder Kirschedessert <sup>f,g</sup>                                                     |
| Nährwerte                       | 774 kJ, 187 kcal, 14,37g Fett, 5,55g ges. FS, 13,06g KH, 8,08g Zucker, 3,28g Eiweiß, 0,16g Salz | 2493 kJ, 594 kcal, 25,33g Fett, 6,95g ges. FS, 46,05g KH, 6,01g Zucker, 40,38g Eiweiß, 1,87g Salz         | 3052 kJ, 728 kcal, 36,45g Fett, 18,05g ges. FS, 88,26g KH, 61,39g Zucker, 10,74g Eiweiß, 0,43g Salz | 3052 kJ, 728 kcal, 36,45g Fett, 18,05g ges. FS, 88,26g KH, 61,39g Zucker, 10,74g Eiweiß, 0,43g Salz | 507 kJ, 121 kcal, 4,40g Fett, 3,04g ges. FS, 17,11g KH, 12,77g Zucker, 2,66g Eiweiß, 0,15g Salz |
| <b>Donnerstag</b><br>11.09.2025 | Bärlauchcremesuppe <sup>g,i</sup>                                                               | Gebratener Fleischkäse mit Soße, Bratkartoffeln und Salat <sup>1,2,3,8,l</sup>                            | Gemüselasagne mit Tomatensoße und Blattsalat <sup>3,5,a,a1,c,g,i,j,l</sup>                          | Gemüselasagne mit Tomatensoße und Blattsalat <sup>3,5,a,a1,c,g,i,j,l</sup>                          | Apfelpudding <sup>g</sup>                                                                       |
| Nährwerte                       | 492 kJ, 118 kcal, 8,44g Fett, 5,84g ges. FS, 8,39g KH, 2,44g Zucker, 1,65g Eiweiß, 0,21g Salz   | 2422 kJ, 584 kcal, 40,87g Fett, 11,96g ges. FS, 34,33g KH, 3,91g Zucker, 16,49g Eiweiß, 3,47g Salz        | 2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,69g KH, 19,21g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,30g Salz  | 2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,69g KH, 19,21g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,30g Salz  | 601 kJ, 142 kcal, 4,5g Fett, 3,36g ges. FS, 25,04g KH, 18,8g Zucker, 0,47g Eiweiß, 0,02g Salz   |
| <b>Freitag</b><br>12.09.2025    | Selleriecremesuppe <sup>a,a1,g,i</sup>                                                          | Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <sup>a,a1,d,g</sup>                                       | Gefüllte Zucchini mit Käsesoße und Reis <sup>a,a1,c,g</sup>                                         | Gefüllte Zucchini mit Käsesoße und Reis <sup>a,a1,c,g</sup>                                         | Stracciatella-Creme <sup>g</sup>                                                                |
| Nährwerte                       | 308 kJ, 74 kcal, 5,47g Fett, 3,75g ges. FS, 4,62g KH, 1,59g Zucker, 1,27g Eiweiß, 0,11g Salz    | 1430 kJ, 340 kcal, 15,6g Fett, 5,01g ges. FS, 27,18g KH, 4,09g Zucker, 20,38g Eiweiß, 2,09g Salz          | 1654 kJ, 395 kcal, 15,3g Fett, 5,33g ges. FS, 54,97g KH, 4,79g Zucker, 10,30g Eiweiß, 1,84g Salz    | 1654 kJ, 395 kcal, 15,3g Fett, 5,33g ges. FS, 54,97g KH, 4,79g Zucker, 10,30g Eiweiß, 1,84g Salz    | 616 kJ, 147 kcal, 7,5g Fett, 5g ges. FS, 17g KH, 13g Zucker, 2,9g Eiweiß, 0,15g Salz            |
| <b>Samstag</b><br>13.09.2025    | Käsecremesuppe <sup>1,g,i</sup>                                                                 | Blumenkohlentopf mit Fleischbällchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>                                                | Siehe Menü 1                                                                                        | Blumenkohlentopf mit Klösschen <sup>a1,c,g,i</sup>                                                  | Johannisbeerquark <sup>g</sup>                                                                  |
| Nährwerte                       | 592 kJ, 143 kcal, 12,25g Fett, 7,06g ges. FS, 5,71g KH, 2,11g Zucker, 2,75g Eiweiß, 0,50g Salz  | 1190 kJ, 285 kcal, 17,36g Fett, 8,51g ges. FS, 19,27g KH, 5,11g Zucker, 10,53g Eiweiß, 1,67g Salz         |                                                                                                     | 1190 kJ, 285 kcal, 17,36g Fett, 8,51g ges. FS, 19,27g KH, 5,11g Zucker, 10,53g Eiweiß, 1,67g Salz   | 369 kJ, 87 kcal, 1,31g Fett, 0,85g ges. FS, 10,19g KH, 8,96g Zucker, 7,52g Eiweiß, 0,14g Salz   |
| <b>Sonntag</b><br>14.09.2025    | Ochschwanzsuppe <sup>a,a1,a3,i</sup>                                                            | Badischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen <sup>1,2,3,l</sup>                                           | Siehe Menü 1                                                                                        | Vegetarische Frikadelle mit Rotkohl und Klößen <sup>2,3,a,a1,f,i,l</sup>                            | Walnussmousse <sup>g,h,h3</sup>                                                                 |
| Nährwerte                       | 225 kJ, 54 kcal, 1,5g Fett, 0,9g ges. FS, 9,6g KH, 2,4g Zucker, 0,68g Eiweiß, 2,10g Salz        | 2963 kJ, 706 kcal, 31,01g Fett, 9,26g ges. FS, 50,53g KH, 17,04g Zucker, 43,45g Eiweiß, 3,10g Salz        |                                                                                                     | 2329 kJ, 557 kcal, 22,91g Fett, 1,76g ges. FS, 56,98g KH, 18,24g Zucker, 21,85g Eiweiß, 4,39g Salz  | 401 kJ, 96 kcal, 3,57g Fett, 2,69g ges. FS, 12,99g KH, 9,63g Zucker, 2,78g Eiweiß, 0,14g Salz   |

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, 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, h3 = Walnüsse, 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.