



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

38. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <i>Diabetiker geeignet</i>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <i>leichte Vollkost</i>	TAGESEDESSERT
Montag 15.09.2025	Gemüsecremesuppe^{g,i}	Thüringer Rostbratwurst mit Soße und Kartoffelpüree^{8,g,i,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^{1,9}
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 16.09.2025	Pastinakensuppe^{g,i}	Bunte Hackfleischpfanne mit Kartoffelwürfel	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln^{g,i}	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln^{g,i}	Pfirsich Aprikosenquark^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	1786 kJ, 423 kcal, 14,51g Fett, 6,21g ges. FS, 37,38g KH, 9,55g Zucker, 30,15g Eiweiß, 1,30g Salz	1617 kJ, 386 kcal, 10,80g Fett, 1,55g ges. FS, 58,32g KH, 19,44g Zucker, 10,28g Eiweiß, 2,47g Salz	1617 kJ, 386 kcal, 10,80g Fett, 1,55g ges. FS, 58,32g KH, 19,44g Zucker, 10,28g Eiweiß, 2,47g 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 17.09.2025	Spargelcremesuppe^{a,a1,c,g,i}	Lasagne Bolognese mit buntem Salat^{1,a,a1,g,i,n}	Gemüseküchle mit Tomatensoße und Salat^{a,a1,c,g,i,j}	Gemüseküchle mit Tomatensoße und Salat^{a,a1,c,g,i,j}	Nuss-Nougat-Pudding^{g,h,h2}
Nährwerte	433 kJ, 105 kcal, 9,32g Fett, 3,45g ges. FS, 3,83g KH, 1,00g Zucker, 1,12g Eiweiß, 0,12g Salz	1804 kJ, 431 kcal, 17,65g Fett, 8,73g ges. FS, 49,44g KH, 11g Zucker, 17,59g Eiweiß, 4,46g Salz	1747 kJ, 417 kcal, 15,63g Fett, 7,49g ges. FS, 50,72g KH, 20,45g Zucker, 15,98g Eiweiß, 3,74g Salz	1747 kJ, 417 kcal, 15,63g Fett, 7,49g ges. FS, 50,72g KH, 20,45g Zucker, 15,98g Eiweiß, 3,74g Salz	382 kJ, 91 kcal, 2,96g Fett, 1,84g ges. FS, 13,6g KH, 10,4g Zucker, 2,24g Eiweiß, 0,16g Salz
Donnerstag 18.09.2025	Romanescosuppe^{g,i}	Rahmschnitzel vom Schwein mit Gemüse und Krokettten^g	Milchreis mit Kirschgrütze^g	Milchreis mit Kirschgrütze^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 19.09.2025	Kräutercremesuppe	Fischfilet mit Rahmspinat und Kartoffeln^{3,d,g}	Spaghetti mit Spinat-Käsesoße, Blattsalat^{6,a,a1,g,i,j}	Spaghetti mit Spinat-Käsesoße, 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	2553 kJ, 604 kcal, 12,21g Fett, 3,41g ges. FS, 100,74g KH, 11,08g Zucker, 19,84g Eiweiß, 1,01g Salz	2553 kJ, 604 kcal, 12,21g Fett, 3,41g ges. FS, 100,74g KH, 11,08g Zucker, 19,84g Eiweiß, 1,01g Salz	691 kJ, 164 kcal, 2,36g Fett, 0,71g ges. FS, 32,31g KH, 27,81g Zucker, 2,70g Eiweiß, 0,08g Salz
Samstag 20.09.2025	Geflügelcremesuppe^{g,i}	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Püree^g	Siehe Menü1	Vegetarisch gefüllte Paprikasschote in Tomatensoße mit Püree^{3,g}	Obstsalat²
Nährwerte	406 kJ, 97 kcal, 5,38g Fett, 2,01g ges. FS, 5,91g KH, 1,10g Zucker, 6,35g Eiweiß, 0,07g Salz	1664 kJ, 399 kcal, 20,88g Fett, 9,45g ges. FS, 31,23g KH, 14,22g Zucker, 22,22g Eiweiß, 1,97g Salz		1765 kJ, 423 kcal, 23,89g Fett, 19,86g ges. FS, 37,65g KH, 14,23g Zucker, 16,03g 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 21.09.2025	Fleischsuppe mit Fleischklößchen^c	Mit Gemüse gefüllter Schweinebraten, Karotten & Kartoffelstampf^{g,i}	Siehe Menü1	Gemüse Quinoataler Karotten & Kartoffelstampf^{g,i,l}	Käse-Sahnecreme^{c,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	1963 kJ, 467 kcal, 18,27g Fett, 9,26g ges. FS, 33,56g KH, 13,44g Zucker, 36,15g Eiweiß, 1,32g Salz		2238 kJ, 533 kcal, 26,03g Fett, 7,42g ges. FS, 55,88g KH, 16,56g Zucker, 12,91g Eiweiß, 2,43g 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, 6 = geschwärzt, 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, 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, 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.