



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

40. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <i>Diabetiker geeignet</i>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <i>leichte Vollkost</i>	TAGESDESSERT
Montag 29.09.2025	Nudelsuppe ^{a,a1,c}	Fleischküchle auf Soße mit Erbsen-Karottengemüse und Kartoffeln ^{1,a,a1,c,g,i}	Vegetarische Bauern-Gemüsepfanne ^{a,a1}	Vegetarische Bauern-Gemüsepfanne ^{a,a1}	Topfencreme mit Pfirsich
Nährwerte	158 kJ, 37 kcal, 0,26g Fett, 0,08g ges. FS, 7,17g KH, 0,45g Zucker, 1,36g Eiweiß, 0,05g Salz	2006 kJ, 481 kcal, 25,92g Fett, 9,26g ges. FS, 38,39g KH, 8,74g Zucker, 19,01g Eiweiß, 2,25g Salz	1140 kJ, 272 kcal, 5,2g Fett, 0,8g ges. FS, 47,6g KH, 10,8g Zucker, 8g Eiweiß, 6,4g Salz	1140 kJ, 272 kcal, 5,2g Fett, 0,8g ges. FS, 47,6g KH, 10,8g Zucker, 8g Eiweiß, 6,4g Salz	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz
Dienstag 30.09.2025	Blumenkohlcremesuppe ^g	Gebratene Blut und Leberwurst mit Röstkartoffeln und Salat ^{2,3,8,a,a1}	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Heidelbeerquark ^g
Nährwerte	26 kJ, 6 kcal, 0,2g Fett, 0,08g ges. FS, 0,98g KH, 0,08g Zucker, 0,08g Eiweiß, 0,19g Salz	2677 kJ, 646 kcal, 35,99g Fett, 15,24g ges. FS, 53,48g KH, 3,91g Zucker, 25,10g Eiweiß, 2,24g Salz	1248 kJ, 296 kcal, 5,95g Fett, 1,87g ges. FS, 46,75g KH, 17g Zucker, 11,9g Eiweiß, 0,68g Salz	1248 kJ, 296 kcal, 5,95g Fett, 1,87g ges. FS, 46,75g KH, 17g Zucker, 11,9g Eiweiß, 0,68g Salz	398 kJ, 94 kcal, 3,12g Fett, 2g ges. FS, 11,2g KH, 10,4g Zucker, 5,2g Eiweiß, 0,08g Salz
Mittwoch 01.10.2025	Selleriecremesuppe ^{a,a1,g,i}	Schweineroulade in Pilzsoße mit Gemüse und Spätzle ^{a,a1,c}	Vegetarische Kohlroulade mit dunkler vegetarische Sauce und Kartoffeln ^{a,a1,c,f}	Vegetarische Kohlroulade mit dunkler vegetarische Sauce und Kartoffeln ^{a,a1,c,f}	Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße ^{2,g}
Nährwerte	308 kJ, 74 kcal, 5,47g Fett, 3,75g ges. FS, 4,62g KH, 1,59g Zucker, 1,27g Eiweiß, 0,11g Salz	1915 kJ, 457 kcal, 18,63g Fett, 6,66g ges. FS, 36,94g KH, 5,95g Zucker, 33,42g Eiweiß, 2,49g Salz	1274 kJ, 301 kcal, 7,9g Fett, 2,34g ges. FS, 40,76g KH, 6,8g Zucker, 14,56g Eiweiß, 3,10g Salz	1274 kJ, 301 kcal, 7,9g Fett, 2,34g ges. FS, 40,76g KH, 6,8g Zucker, 14,56g Eiweiß, 3,10g Salz	523 kJ, 124 kcal, 1,09g Fett, 0,60g ges. FS, 24,44g KH, 23,34g Zucker, 3,19g Eiweiß, 0,08g Salz
Donnerstag 02.10.2025	Lauchcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Wurstgulasch mit Spirelli und Gurkensalat ^{2,3,8,a,a1,g,j}	Rote Beete-Puffer in Rahmsoße mit Kartoffeln	Rote Beete-Puffer in Rahmsoße mit Kartoffeln	Erdbeerpudding ^{1,g}
Nährwerte	305 kJ, 74 kcal, 5,41g Fett, 3,74g ges. FS, 4,71g KH, 1,70g Zucker, 1,37g Eiweiß, 0,04g Salz	2141 kJ, 512 kcal, 20,00g Fett, 5,48g ges. FS, 67,71g KH, 21,63g Zucker, 14,19g Eiweiß, 4,37g Salz	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz	367 kJ, 87 kcal, 1,39g Fett, 0,9g ges. FS, 15,43g KH, 9,41g Zucker, 3,09g Eiweiß, 0,13g Salz
Freitag 03.10.2025	Gurkencremesuppe mit Dill ^{g,i}	Lachsforelle mit Spitzkohlrain und Kartoffelstampf ^{d,g}	siehe Menü 1	Spitzkohleintopf mit Butterklösschen ^{1,4,a,a1,c,g,j}	Rote Grütze mit Vanillesoße ^g
Nährwerte	625 kJ, 150 kcal, 10,59g Fett, 6,78g ges. FS, 10,42g KH, 4,81g Zucker, 3,00g Eiweiß, 0,07g Salz	2976 kJ, 713 kcal, 37,07g Fett, 23,61g ges. FS, 52,61g KH, 9,35g Zucker, 39,86g Eiweiß, 0,30g Salz		1446 kJ, 347 kcal, 23,30g Fett, 13,91g ges. FS, 25,31g KH, 4,53g Zucker, 8,14g Eiweiß, 2,66g Salz	431 kJ, 102 kcal, 1,65g Fett, 0,83g ges. FS, 21,4g KH, 16,7g Zucker, 0,84g Eiweiß, 0,05g Salz
Samstag 04.10.2025	Karottencremesuppe ^{1,a,a1,g,i}	Kassler Zwiebeltopf mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree ^{2,3,8,a,a1,g,i}	Siehe Menü 1	vegetarischer Bohneneintopf ^{g,i}	Grießpudding ^{a,a1,g}
Nährwerte	226 kJ, 55 kcal, 4,29g Fett, 2,37g ges. FS, 3,22g KH, 1,68g Zucker, 0,48g Eiweiß, 0,09g Salz	1444 kJ, 342 kcal, 15,26g Fett, 7,36g ges. FS, 22,48g KH, 4,33g Zucker, 28g Eiweiß, 4,59g Salz		468 kJ, 113 kcal, 6,3g Fett, 0,72g ges. FS, 8,78g KH, 2,57g Zucker, 3,96g Eiweiß, 4,19g Salz	447 kJ, 107 kcal, 2,28g Fett, 1,48g ges. FS, 17,53g KH, 11,34g Zucker, 3,80g Eiweiß, 0,10g Salz
Sonntag 05.10.2025	Klare Rindfleischsuppe mit Flädle ^{a,a1,c,g}	Rinderbraten in Rotweinssoße mit Röst und Wirsinggemüse ^{2,3}	Siehe Menü 1	Veget. Steak mit Wirsinggemüse und Röstli ^{a,a1,a3}	Bayrische Creme ^g
Nährwerte	282 kJ, 68 kcal, 4,22g Fett, 0,48g ges. FS, 5,31g KH, 0,63g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,23g Salz	2417 kJ, 580 kcal, 29,18g Fett, 7,35g ges. FS, 28,61g KH, 3,87g Zucker, 46,04g Eiweiß, 1,88g Salz		2191 kJ, 526 kcal, 24,61g Fett, 2,14g ges. FS, 35,82g KH, 2,69g Zucker, 31,6g Eiweiß, 4,67g Salz	647 kJ, 156 kcal, 10,77g Fett, 7,33g ges. FS, 11,88g KH, 9,72g Zucker, 2,90g Eiweiß, 0,13g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse

Änderung vorbehalten