

# Suppen aus



Vegane Suppen		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte in 100 g
<b>Rote Beetesuppe mit Kokos</b>	Rote Beete in einem neuen Gewand. Abgerundet mit einer feinen Kokos-Orangen-Note.	Trinkwasser, rote Beete* (20 %), Kokosmilch* (20 %), Zwiebeln*, Orangensaft*, Rapsöl*, Zitronensaft*, Kokosraspeln* (1 %), Ingwer*, Salz, Zimt*, Orangenschalenabrieb*, Rohrzucker*, Pfeffer*, Karotten*, Lauch*, Petersilie*, Muskatnuss*, Kurkuma*, Sternanis*	Brennwert: 304 KJ/73 kcal Fett: 5,74 g davon gesättigte Fettsäuren: 3,96 g Kohlehydrate: 4,20 g davon Zucker: 3,59 g Eiweiß: 0,95 g Salz: 0,85 g
<b>Ayurvedische Kitcharie</b>	Nährender Eintopf mit einer guten Kombination aus pflanzlichem Eiweiß und intensiven Aromen aus dem „geheimnisvollen“ Indien.	Trinkwasser, Kartoffeln*, Zwiebeln*, Pastinaken*, <b>Sellerie*</b> , Hirse*, Belugalinsen*, braune Linsen*, Pflanzenmargarine*, Orangensaft*, Kurkuma*, Zitronensaft*, Salz, Rohrohrzucker*, Karotten*, Lauch*, Petersilie*, Muskatnuss*, Pfeffer*, Mango*, Fenchelsamen*, Ingwer*, Kreuzkümmelsamen*, Koriander*	Brennwert: 449 KJ/108 kcal Fett: 12,04 g davon gesättigte Fettsäuren: 3,96 g Kohlehydrate: 12,44 g davon Zucker: 3,16 g Eiweiß: 2,54 g Salz: 2,15 g
<b>Karotten-Süßkartoffelsuppe</b>	Eine leicht exotische Suppe, in der das feine Karotten- und Süßkartoffelaroma wunderbar fusionieren.	Trinkwasser, Kokosmilch* (23 %), Karotten* (17 %), Süßkartoffeln* (12 %), Orangensaft*, Gemüsepaprika*, Zwiebeln*, <b>Sellerie*</b> , Zitronensaft*, Rapsöl*, Salz, Ingwer*, Curry-Gewürzmischung*, Koriander*, Chili*, Pfeffer*, Rohrohrzucker*, Lauch*, Petersilie*, Muskatnuss*, Kurkuma*	Brennwert: 243 KJ/58 kcal Fett: 3,21 g davon gesättigte Fettsäuren: 2,40 g Kohlehydrate: 6,24 g davon Zucker: 3,09 g Eiweiß: 0,87 g Salz: 0,72 g
Vegetarische Suppen		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte in 100 g
<b>Kartoffelsuppe mit Trüffelöl</b>	Diese deftig würzige Suppe ist immer ein Genuss. Das i-Tüpfelchen ist hier ist das feine Trüffelöl.	Trinkwasser, Kartoffeln* (33 %), <b>Sahne*</b> , Lauch*, <b>Butter*</b> , Zwiebeln*, Salz, Trüffelöl* (0,12 %), Knoblauch*, Pfeffer*, Rohrohrzucker*, Karotten*, Petersilie*, Muskatnuss*, Kurkuma*	Brennwert: 466 KJ/112 kcal Fett: 6,24 g davon gesättigte Fettsäuren: 3,62 g Kohlehydrate: 11,34 g davon Zucker: 1,27 g Eiweiß: 1,80 g Salz: 1,31 g
<b>Hokkaido Kürbissuppe</b>	Ein wärmender Suppengenuss hergestellt mit einem der aromatischsten Kürbisse.	Trinkwasser, Hokkaidokürbis* (26 %), Karotten*, Kartoffeln*, Zwiebeln*, <b>Sahne*</b> , <b>Butter*</b> , Salz, Rohrohrzucker*, Karotten*, Lauch*, Petersilie*, Muskatnuss*, Kurkuma*, Pfeffer*, Liebstöckel*, Pfeffer*	Brennwert: 299 KJ/72 kcal Fett: 6,01 g davon gesättigte Fettsäuren: 3,14 g Kohlehydrate: 3,14 g davon Zucker: 2,61 g Eiweiß: 0,77 g Salz: 0,97 g

Suppen mit Fleisch		Zutaten	Durchschnittliche Nährwerte in 100 g
<b>Chili con Carne</b>	Mexikanisches Temperament kombiniert mit feurigen Aromen.	Passierte Tomaten*, Rindfleisch* (14 %), Trinkwasser, Kidneybohnen*, weiße Bohnen*, Mais*, Zwiebeln*, Salz, Pfeffer*, Kartoffelstärke*, Rapsöl*, Rohrohrzucker*, Karotten*, Lauch*, Petersilie*, Kurkuma*, Majoran*, Chili*	Brennwert: 333 KJ/79 kcal Fett: 8,67 g davon gesättigte Fettsäuren: 0,89 g Kohlehydrate: 4,20 g davon Zucker: 7,47 g Eiweiß: 3,73 g Salz: 5,00 g
<b>Linsensuppe mit Speck</b>	Schönbuchlinsen mit feinem Speck in einer klassischen Variante zubereitet.	Trinkwasser, Kartoffeln*, Linsen* (8 %), Schweinespeck* (7 %) Karotten*, Zwiebeln*, Tomaten*, Branntweinessig*, Pflanzenmargarine*, <b>Senf* (Gelbsenfsaat</b> , Brandweinessig, Steinsalz, <b>Braunsenfsaat</b> , Gewürze)), Salz, <b>Dinkelmehl*</b> , Knoblauch*, Rohrohrzucker*, Pfeffer, Lauch*, Petersilie*, Muskat*, Kurkuma*, Pfeffer*, Wacholderbeeren*, Lorbeerblätter*	Brennwert: 439 KJ/105 kcal Fett: 8,67 g davon gesättigte Fettsäuren: 3,37 g Kohlehydrate: 5,07 g davon Zucker: 1,40 g Eiweiß: 1,76 g Salz: 0,51 g
<b>Hühnerbrühe mit Wurzelgemüse</b>	Die Leichte unter unseren Suppen. Wohlschmeckend mit den klassischen Suppengemüsen verbunden.	Trinkwasser, Lauch* (11 %), <b>Sellerie*</b> (11 %), Karotten* (11 %), Hühnerfleisch* (9 %), Kartoffeln*, Zwiebeln*, Salz, Muskatnuss*, Liebstöckel*, Pfeffer*, Rohrohrzucker*, Petersilie*, Kurkuma*, Pfeffer*	Brennwert: 264 KJ/63 kcal Fett: 3,20 g davon gesättigte Fettsäuren: 1,07 g Kohlehydrate: 3,51 g davon Zucker: 2,49 g Eiweiß: 4,89 g Salz: 0,86 g

Die Suppen sind in Bio-Qualität und im Gläschen sind 360 ml. Alle Allergene sind mit **Fettschrift** gekennzeichnet.

\* aus ökologischer Landwirtschaft.

Gerne nehmen wir die leergegessenen Gläschen wieder zurück. Alle Suppen können in 6er, 12er, 18er und 24er Einheiten bestellt werden. Diese können Sie nach Herzenslust mischen. Wir freuen uns auf Ihre Bestellung unter [sophies.manufaktur@rssi.de](mailto:sophies.manufaktur@rssi.de).

*Zum günstigen Einführungspreis von*

Vegane und vegetarische Suppen 3,90 €

Suppen mit Fleisch 4,70 €

*Ihr Küchenteam  
des Rudolf-Sophien-Stifts*