



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

10. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <i>Diabetiker geeignet</i>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <i>leichte Vollkost</i>	TAGESESSERT
Montag 02.03.2026	Lauchcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Hähnchen Cordon Bleu mit Karottengemüse und Kroketten ^{18,2,3,8,a,a1,g}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat ^{1,a,a1,g,i,j}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat ^{1,a,a1,g,i,j}	Bananenpudding mit Schokosoße ⁹
Nährwerte	324 kJ, 78 kcal, 5,50g Fett, 3,79g ges. FS, 5,53g KH, 2,46g Zucker, 1,44g Eiweiß, 0,86g Salz	2015 kJ, 481 kcal, 20,91g Fett, 5,07g ges. FS, 46,41g KH, 6,15g Zucker, 23,73g Eiweiß, 2,82g Salz	1967 kJ, 471 kcal, 25,00g Fett, 6,46g ges. FS, 50,96g KH, 8,03g Zucker, 7,04g Eiweiß, 3,89g Salz	1967 kJ, 471 kcal, 25,00g Fett, 6,46g ges. FS, 50,96g KH, 8,03g Zucker, 7,04g Eiweiß, 3,89g Salz	537 kJ, 128 kcal, 4,24g Fett, 2,82g ges. FS, 18,1g KH, 15,88g Zucker, 4,28g Eiweiß, 0,15g Salz
Dienstag 03.03.2026	Eierflockensuppe ^c	Currygeschnetzeltes mit Asia-Gemüsenudeln ^{1,2,a,a1,g,i}	Gemüsecurry mit Asianudeln ^{a,a1,i,j}	Gemüsecurry mit Asianudeln ^{a,a1,i,j}	Milchreis Trautmannsdorff ^{1,9}
Nährwerte	37 kJ, 9 kcal, 0,51g Fett, 0,17g ges. FS, 0,42g KH, 0,29g Zucker, 0,70g Eiweiß, 0,05g Salz	3050 kJ, 728 kcal, 32,48g Fett, 15,88g ges. FS, 63,48g KH, 8,58g Zucker, 42,43g Eiweiß, 3,23g Salz	1141 kJ, 271 kcal, 5,66g Fett, 0,97g ges. FS, 46,85g KH, 10,62g Zucker, 6,88g Eiweiß, 1,70g Salz	1141 kJ, 271 kcal, 5,66g Fett, 0,97g ges. FS, 46,85g KH, 10,62g Zucker, 6,88g Eiweiß, 1,70g Salz	534 kJ, 126 kcal, 1,6g Fett, 1,02g ges. FS, 24g KH, 12,4g Zucker, 3,72g Eiweiß, 0,18g Salz
Mittwoch 04.03.2026	Klare Tomatensuppe mit Gemüsewürfel ⁱ	Linzen mit Spätzle & Wienerle ^{1,2,3,8,a,a1,c,i,l}	Spitzkohleintopf mit Butterklösschen ^{1,4,a,a1,c,g,j}	Spitzkohleintopf mit Butterklösschen ^{1,4,a,a1,c,g,j}	Fürst Pückler Dessert ⁹
Nährwerte	54 kJ, 13 kcal, 0,10g Fett, 0,02g ges. FS, 2,12g KH, 1,13g Zucker, 0,54g Eiweiß, 0,06g Salz	3838 kJ, 915 kcal, 36,17g Fett, 11,36g ges. FS, 94,24g KH, 7,95g Zucker, 44,87g Eiweiß, 6,87g Salz	1417 kJ, 341 kcal, 22,88g Fett, 11,03g ges. FS, 23,87g KH, 4,23g Zucker, 8,14g Eiweiß, 2,72g Salz	1417 kJ, 341 kcal, 22,88g Fett, 11,03g ges. FS, 23,87g KH, 4,23g Zucker, 8,14g Eiweiß, 2,72g Salz	237 kJ, 56 kcal, 1,6g Fett, 1g ges. FS, 8,9g KH, 7g Zucker, 1,62g Eiweiß, 0,09g Salz
Donnerstag 05.03.2026	Brunnenkressensuppe ^{a,c,g,j}	Schwäbische Käsespätzle mit Fleischküchle und Blattsalat ^{3,a,a1,c,g}	Vegetarische Käsespätzle mit Blattsalat ^{a,a1,c,g}	Vegetarische Käsespätzle mit Blattsalat ^{a,a1,c,g}	Butterkekscreme ⁹
Nährwerte	0 kJ, 0 kcal, 0,00g Fett, 0,00g ges. FS, 0,00g KH, 0,00g Zucker, 0,00g Eiweiß, 0,00g Salz	2886 kJ, 690 kcal, 43,06g Fett, 21,07g ges. FS, 43,03g KH, 6,21g Zucker, 30,34g Eiweiß, 3,91g Salz	2645 kJ, 633 kcal, 40,5g Fett, 21,17g ges. FS, 42,49g KH, 6,31g Zucker, 23,32g Eiweiß, 3,37g Salz	2645 kJ, 633 kcal, 40,5g Fett, 21,17g ges. FS, 42,49g KH, 6,31g Zucker, 23,32g Eiweiß, 3,37g Salz	472 kJ, 113 kcal, 4,27g Fett, 3,10g ges. FS, 16,06g KH, 11,95g Zucker, 2,49g Eiweiß, 0,17g Salz
Freitag 06.03.2026	Romanescosuppe ^{g,i}	Fischfilet Bordelaise mit Blattspinat und Kartoffeln ^{a,a1,d}	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Grießpudding ^{a,a1,g}
Nährwerte	455 kJ, 109 kcal, 4,71g Fett, 2,24g ges. FS, 12,85g KH, 6,52g Zucker, 2,87g Eiweiß, 0,10g Salz	2019 kJ, 481 kcal, 22,93g Fett, 3,57g ges. FS, 34,65g KH, 5,58g Zucker, 30,61g Eiweiß, 2,56g 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	447 kJ, 107 kcal, 2,28g Fett, 1,48g ges. FS, 17,53g KH, 11,34g Zucker, 3,80g Eiweiß, 0,10g Salz
Samstag 07.03.2026	Frühlingszwiebelnsuppe ^{a,a1,c,i}	Bohneneintopf mit Rauchfleisch, Kartoffeln und Karottenwürfel ^{2,3,i}	siehe Menü 1	Vegetarischer Bohneneintopf ^{9,i}	Gelbe Grütze mit Sahne ⁹
Nährwerte	18 kJ, 4 kcal, 0,06g Fett, 0,03g ges. FS, 0,64g KH, 0,11g Zucker, 0,16g Eiweiß, 0,2g Salz	501 kJ, 120 kcal, 5,1g Fett, 1,5g ges. FS, 15,6g KH, 3,9g Zucker, 3g Eiweiß, 3,3g Salz		468 kJ, 113 kcal, 6,3g Fett, 0,72g ges. FS, 8,78g KH, 2,57g Zucker, 3,96g Eiweiß, 4,19g Salz	502 kJ, 120 kcal, 3,55g Fett, 2,14g ges. FS, 21,24g KH, 15,74g Zucker, 0,8g Eiweiß, 0,04g Salz
Sonntag 08.03.2026	Kalbfleischcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Spießbraten vom Schwein mit Soße, Kartoffeln & Blumenkohlgemüse ⁹	siehe Menü 1	Blumenkohlmedallion mit Soße & Kartoffeln ^{1,a,a1,g,i}	Erdbeer-Rhababermousse ⁹
Nährwerte	181 kJ, 44 kcal, 4,10g Fett, 2,72g ges. FS, 1,14g KH, 0,74g Zucker, 0,59g Eiweiß, 0,06g Salz	1769 kJ, 422 kcal, 25,27g Fett, 9,84g ges. FS, 21,19g KH, 2,83g Zucker, 25,65g Eiweiß, 0,51g Salz		2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz	396 kJ, 94 kcal, 3,25g Fett, 2,40g ges. FS, 12,85g KH, 10,08g Zucker, 3,08g Eiweiß, 0,11g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 18 = mit Milcheiweiß, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten