



# Unser Menüplan für Sie



Sozalgemeinschaft  
Schiltach/Schenkenzell e.V.

Bei Fragen, Bestelländerungen oder Allergien können Sie uns unter 0 78 36 - 93 93 14 gerne kontaktieren

11. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESEDESSERT
<b>Montag</b> 09.03.2026	Zucchini-cremesuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Rahmgeschnetztes mit Champignons, Gemüse und Spätzle <sup>a,a1,g,j</sup>	Gebackene Champignons mit Kräuterdip und buntem Salat <sup>a,a1,c,g,j</sup>	Gebackene Champignons mit Kräuterdip und buntem Salat <sup>a,a1,c,g,j</sup>	Kirschquarkdessert <sup>f,g</sup>
Nährwerte	421 kJ, 101 kcal, 7,59g Fett, 5,11g ges. FS, 5,58g KH, 2,52g Zucker, 2,25g Eiweiß, 0,05g Salz	2673 kJ, 640 kcal, 29,93g Fett, 7,38g ges. FS, 57,4g KH, 4,51g Zucker, 35,67g Eiweiß, 2,87g Salz	2075 kJ, 492 kcal, 23,82g Fett, 6,91g ges. FS, 48,37g KH, 9,27g Zucker, 17,85g Eiweiß, 2,56g Salz	2075 kJ, 492 kcal, 23,82g Fett, 6,91g ges. FS, 48,37g KH, 9,27g Zucker, 17,85g Eiweiß, 2,56g Salz	674 kJ, 161 kcal, 5,66g Fett, 3,88g ges. FS, 19,72g KH, 17,9g Zucker, 6,93g Eiweiß, 0,16g Salz
<b>Dienstag</b> 10.03.2026	Tomatensuppe <sup>i</sup>	Hirtenrolle auf Gemüesoße mit Kartoffelpüree <sup>a,a1,g,i,j</sup>	Gnocchipfanne mit Kürbis und Tomaten <sup>a,a1,c,g</sup>	Gnocchipfanne mit Kürbis und Tomaten <sup>a,a1,c,g</sup>	Latte Macchiato- Milchreis <sup>g</sup>
Nährwerte	386 kJ, 93 kcal, 3,47g Fett, 0,27g ges. FS, 12,75g KH, 11,30g Zucker, 2,98g Eiweiß, 0,21g Salz	2280 kJ, 551 kcal, 30,56g Fett, 12,35g ges. FS, 40,38g KH, 3,3g Zucker, 24g Eiweiß, 1,96g Salz	2422 kJ, 576 kcal, 20,20g Fett, 12,46g ges. FS, 85,32g KH, 22,09g Zucker, 14,07g Eiweiß, 5,13g Salz	2422 kJ, 576 kcal, 20,20g Fett, 12,46g ges. FS, 85,32g KH, 22,09g Zucker, 14,07g Eiweiß, 5,13g Salz	607 kJ, 144 kcal, 3,56g Fett, 2,36g ges. FS, 23,92g KH, 13,16g Zucker, 3,96g Eiweiß, 0,22g Salz
<b>Mittwoch</b> 11.03.2026	Spinatcremesuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Oberländer Bratwurst in Zwiebelsoße mit Bratkartoffeln <sup>g</sup>	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis <sup>1,a,a1,c,g,i</sup>	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis <sup>1,a,a1,c,g,i</sup>	Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße <sup>2,g</sup>
Nährwerte	341 kJ, 82 kcal, 5,75g Fett, 3,89g ges. FS, 5,63g KH, 2,60g Zucker, 1,56g Eiweiß, 1,35g Salz	2113 kJ, 507 kcal, 35,69g Fett, 15,57g ges. FS, 27,37g KH, 3,08g Zucker, 18,13g Eiweiß, 2,66g Salz	1031 kJ, 244 kcal, 3,49g Fett, 1,42g ges. FS, 42,78g KH, 9,54g Zucker, 8,93g Eiweiß, 2,03g Salz	1031 kJ, 244 kcal, 3,49g Fett, 1,42g ges. FS, 42,78g KH, 9,54g Zucker, 8,93g Eiweiß, 2,03g Salz	523 kJ, 124 kcal, 1,09g Fett, 0,60g ges. FS, 24,44g KH, 23,34g Zucker, 3,19g Eiweiß, 0,08g Salz
<b>Donnerstag</b> 12.03.2026	Pfifferlingssuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Hähnchenbrust Hawaii mit Polenta und Gemüse <sup>a,a1,c,i</sup>	Gemüsefrikadelle mit Soße und Kroketten <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Gemüsefrikadelle mit Soße und Kroketten <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Aprikosenfruchtdessert <sup>g</sup>
Nährwerte	299 kJ, 72 kcal, 5,65g Fett, 3,75g ges. FS, 4,09g KH, 1,19g Zucker, 1,35g Eiweiß, 0,07g Salz	1410 kJ, 335 kcal, 8,77g Fett, 2,03g ges. FS, 31,80g KH, 2,69g Zucker, 31,48g Eiweiß, 1,34g Salz	1737 kJ, 416 kcal, 20,40g Fett, 2,55g ges. FS, 44,25g KH, 5,62g Zucker, 10,98g Eiweiß, 1,09g Salz	1737 kJ, 416 kcal, 20,40g Fett, 2,55g ges. FS, 44,25g KH, 5,62g Zucker, 10,98g Eiweiß, 1,09g Salz	111 kJ, 26 kcal, 0,26g Fett, 0,19g ges. FS, 5,2g KH, 4,94g Zucker, 0,68g Eiweiß, 0,08g Salz
<b>Freitag</b> 13.03.2026	Klare Gemüsesuppe <sup>i</sup>	Rotbarsch auf Pilz-Lauch-Pfanne mit Bandnudeln <sup>a,a1,c,d,g</sup>	Gefüllte Germknödel und Vanillesoße <sup>2,a,a1,g</sup>	Gefüllte Germknödel und Vanillesoße <sup>2,a,a1,g</sup>	Orangencreme <sup>g</sup>
Nährwerte	39 kJ, 9 kcal, 0,14g Fett, 0,03g ges. FS, 1,35g KH, 1,13g Zucker, 0,41g Eiweiß, 0,06g Salz	2573 kJ, 632 kcal, 30,98g Fett, 5,91g ges. FS, 40,77g KH, 2,32g Zucker, 47,07g Eiweiß, 1,01g Salz	1929 kJ, 458 kcal, 14,6g Fett, 9,14g ges. FS, 71,7g KH, 30,2g Zucker, 9,98g Eiweiß, 1,18g Salz	1929 kJ, 458 kcal, 14,6g Fett, 9,14g ges. FS, 71,7g KH, 30,2g Zucker, 9,98g Eiweiß, 1,18g Salz	533 kJ, 127 kcal, 4,81g Fett, 3,46g ges. FS, 15,95g KH, 12,8g Zucker, 4,56g Eiweiß, 0,17g Salz
<b>Samstag</b> 14.03.2026	Champignoncremesuppe <sup>1,a,a1,g</sup>	Hühnereintopf mit Gemüse und Muschelnudeln <sup>a,a1,c,i</sup>	siehe Menü 1	Gemüseintopf mit Nudleinlage <sup>a,a1,c,i</sup>	Windbeuteldessert <sup>a,a1,c,f,g</sup>
Nährwerte	249 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,88g KH, 0,71g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,10g Salz	991 kJ, 235 kcal, 3,13g Fett, 0,98g ges. FS, 33,99g KH, 5,89g Zucker, 15,54g Eiweiß, 0,21g Salz		1697 kJ, 403 kcal, 5,29g Fett, 1,11g ges. FS, 69,74g KH, 16,87g Zucker, 14,99g Eiweiß, 0,21g Salz	693 kJ, 167 kcal, 11,8g Fett, 7,04g ges. FS, 10,56g KH, 8,46g Zucker, 4,35g Eiweiß, 0,14g Salz
<b>Sonntag</b> 15.03.2026	Fleischbrühe mit Grießklößchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Rindersaftgulasch mit Semmelknödel und Kaisergemüse <sup>3,a,a1,c,g,l</sup>	siehe Menü 1	Rahmpilze mit Semmelknödel und Salat <sup>2,3,5,a,a1,c,g,i,j,l</sup>	Schokoladenmousse <sup>g</sup>
Nährwerte	118 kJ, 28 kcal, 0,92g Fett, 0,49g ges. FS, 3,78g KH, 1,39g Zucker, 0,92g Eiweiß, 0,22g Salz	1859 kJ, 445 kcal, 25,38g Fett, 8,95g ges. FS, 28,1g KH, 8,98g Zucker, 24,25g Eiweiß, 6,58g Salz		2390 kJ, 570 kcal, 21,48g Fett, 9,26g ges. FS, 67,62g KH, 9,95g Zucker, 23,29g Eiweiß, 4,15g Salz	295 kJ, 70 kcal, 2,33g Fett, 1,73g ges. FS, 8,27g KH, 8,05g Zucker, 3,68g Eiweiß, 0,11g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, 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, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten