



Unser Menüplan für Sie



Sozinalgemeinschaft
Schiltach/Schenkenzell e.V.

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

19. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESEDESSERT
Montag 04.05.2026	Schwarzwurzelsuppe	Putenrahmgulasch mit Kroketten und Gemüse 4,a,a1,c,g,i,j	Cremiger Kartoffelauflauf mit Gemüse und Salat ^{c,g,i,j}	Cremiger Kartoffelauflauf mit Gemüse und Salat ^{c,g,i,j}	Kirschgrütze
Nährwerte	110 kJ, 27 kcal, 0,15g Fett, 0g ges. FS, 4,65g KH, 0,7g Zucker, 0,7g Eiweiß, 0,01g Salz	2045 kJ, 489 kcal, 23,98g Fett, 6,39g ges. FS, 45,12g KH, 6,79g Zucker, 20,64g Eiweiß, 1,89g Salz	1461 kJ, 351 kcal, 26,38g Fett, 4,61g ges. FS, 21,72g KH, 7,48g Zucker, 4,65g Eiweiß, 2,98g Salz	1461 kJ, 351 kcal, 26,38g Fett, 4,61g ges. FS, 21,72g KH, 7,48g Zucker, 4,65g Eiweiß, 2,98g Salz	513 kJ, 123 kcal, 0,3g Fett, 0,06g ges. FS, 28,5g KH, 24g Zucker, 0,6g Eiweiß, 0,05g Salz
Dienstag 05.05.2026	Kräutercremesuppe	Kohlroulade in Speck-Zwiebelsoße mit Püree ^{a,a1,g}	Karotten-Kürbiskern-Rösti mit Soße & Salat	Karotten-Kürbiskern-Rösti mit Soße & Salat	Spaghettieis Dessert ⁹
Nährwerte	15 kJ, 4 kcal, 0,05g Fett, 0,02g ges. FS, 0,32g KH, 0,06g Zucker, 0,31g Eiweiß, 0,01g Salz	1862 kJ, 448 kcal, 25,10g Fett, 10,98g ges. FS, 38,00g KH, 8,44g Zucker, 16,60g Eiweiß, 3,78g 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	483 kJ, 116 kcal, 6,05g Fett, 3,99g ges. FS, 11,33g KH, 9,95g Zucker, 3,91g Eiweiß, 0,15g Salz
Mittwoch 06.05.2026	Champignoncremesuppe ^{1,a,a1,g}	Bauernbratwurst mit gebratenen Zwiebeln, Soße und Kartoffelsalat ^{1,2,3,g,i,l}	Vegetarische Bratwurst in Zwiebelsoße mit Kartoffelstampf ^{a,a1,c,g}	Vegetarische Bratwurst in Zwiebelsoße mit Kartoffelstampf ^{a,a1,c,g}	Erdbeerpudding ^{1,9}
Nährwerte	249 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,88g KH, 0,71g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,10g Salz	3070 kJ, 737 kcal, 46,73g Fett, 19,35g ges. FS, 37,55g KH, 13,73g Zucker, 37,17g Eiweiß, 7,57g Salz	2135 kJ, 514 kcal, 33,29g Fett, 8,45g ges. FS, 33,14g KH, 3,31g Zucker, 17,33g Eiweiß, 2,82g Salz	2135 kJ, 514 kcal, 33,29g Fett, 8,45g ges. FS, 33,14g KH, 3,31g Zucker, 17,33g Eiweiß, 2,82g Salz	367 kJ, 87 kcal, 1,39g Fett, 0,9g ges. FS, 15,43g KH, 9,41g Zucker, 3,09g Eiweiß, 0,13g Salz
Donnerstag 07.05.2026	Rote Linsensuppe ⁱ	Rahmschnitzel vom Schwein mit Gemüse und Spätzle ^{a,a1,c,g}	Vegetarische Spätzle-Pilzpfanne mit Rahmsoße ^{1,a,a1,c,g,l}	Vegetarische Spätzle-Pilzpfanne mit Rahmsoße ^{1,a,a1,c,g,l}	Fruchtcocktail mit Sahne und Krokant ¹
Nährwerte	959 kJ, 228 kcal, 3,23g Fett, 0,48g ges. FS, 28,58g KH, 8,21g Zucker, 14,33g Eiweiß, 0,11g Salz	1908 kJ, 418 kcal, 10,76g Fett, 3,52g ges. FS, 41,01g KH, 5,77g Zucker, 45,26g Eiweiß, 2,42g Salz	2204 kJ, 525 kcal, 22,23g Fett, 7,31g ges. FS, 63,72g KH, 5,14g Zucker, 15,06g Eiweiß, 3,99g Salz	2204 kJ, 525 kcal, 22,23g Fett, 7,31g ges. FS, 63,72g KH, 5,14g Zucker, 15,06g Eiweiß, 3,99g Salz	296 kJ, 70 kcal, 0,5g Fett, 0,1g ges. FS, 15g KH, 15g Zucker, 0,6g Eiweiß, 0,01g Salz
Freitag 08.05.2026	Rahmsuppe von Staudensellerie ^{1,g,i}	Gebackener Fischspieß auf Grillgemüse mit Kräuterkartoffeln ^{1,a,a1,d,g,j}	Mohnnudeln mit Vanillesoße ^{a,a1,g}	Mohnnudeln mit Vanillesoße ^{a,a1,g}	Herrencreme
Nährwerte	605 kJ, 147 kcal, 14,18g Fett, 8,25g ges. FS, 3,31g KH, 2,69g Zucker, 1,24g Eiweiß, 0,23g Salz	1974 kJ, 471 kcal, 17,79g Fett, 5,82g ges. FS, 46,82g KH, 6,13g Zucker, 27,22g Eiweiß, 3,42g Salz	2693 kJ, 645 kcal, 29,1g Fett, 10,3g ges. FS, 83g KH, 32,6g Zucker, 10,9g Eiweiß, 1,42g Salz	2693 kJ, 645 kcal, 29,1g Fett, 10,3g ges. FS, 83g KH, 32,6g Zucker, 10,9g Eiweiß, 1,42g Salz	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz
Samstag 09.05.2026	Zwiebelcremesuppe	Rinderhackbällchen in Tomatensauce mit Mais und Spirellinudeln ^{a,a1,c,j}	siehe Menü 1	Gemüsegulasch mit Spirelli und Gurkensalat ^{2,a,a1,g,i,j}	Pfirsich Melba mit Himbeersoße ⁹
Nährwerte	35 kJ, 8 kcal, 0,04g Fett, 0g ges. FS, 1,56g KH, 1,1g Zucker, 0,26g Eiweiß, 0,00g Salz	1620 kJ, 388 kcal, 18,4g Fett, 5,2g ges. FS, 29,2g KH, 9,6g Zucker, 26,4g Eiweiß, 4,8g Salz		1662 kJ, 396 kcal, 12,41g Fett, 1,85g ges. FS, 61,74g KH, 7,12g Zucker, 8,83g Eiweiß, 3,58g Salz	255 kJ, 61 kcal, 1,55g Fett, 1,03g ges. FS, 4,91g KH, 4,59g Zucker, 6,14g Eiweiß, 0,06g Salz
Sonntag 10.05.2026 <i>Muttertag</i>	Rinderbrühe mit Fleischklößchen ^c	Hähnchenpfanne in Joghurt-Limetten-Sauce mit Gemüse und Spätzle ^{2,3,5,a,a1,c,j,l}	siehe Menü 1	Vegetarisches Geschnetzeltes mit Gemüse und Spätzle ^{a,a1,c,f,g,j}	Weißer Mousse au Chocolat ^{c,f,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	1947 kJ, 463 kcal, 13,2g Fett, 4,2g ges. FS, 45,98g KH, 9,24g Zucker, 37,34g Eiweiß, 2,25g Salz		2335 kJ, 556 kcal, 21,13g Fett, 4,28g ges. FS, 49,72g KH, 8,85g Zucker, 35,84g Eiweiß, 2,81g Salz	1136 kJ, 271 kcal, 21,6g Fett, 12g ges. FS, 16,8g KH, 12,8g Zucker, 3,92g Eiweiß, 0,08g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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