



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

1. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 29.12.2025	Zucchinicremesuppe ^{a,a1,g,i} 421 kJ, 101 kcal, 7,59g Fett, 5,11g ges. FS, 5,58g KH, 2,62g Zucker, 2,25g Eiweiß, 0,05g Salz	Rahmgeschnetzeltes mit Champignons und grüne Bandnuedeln ^{a,a1,g,j} 2673 kJ, 640 kcal, 29,93g Fett, 7,38g ges. FS, 57,4g KH, 4,51g Zucker, 35,67g Eiweiß, 2,87g Salz	Gebackene Champignons mit Kräuterdip und buntem Salat ^{a,a1,c,g,j} 2075 kJ, 492 kcal, 23,82g Fett, 6,91g ges. FS, 48,37g KH, 9,27g Zucker, 17,85g Eiweiß, 2,56g Salz	Gebackene Champignons mit Kräuterdip und buntem Salat ^{a,a1,c,g,j} 2075 kJ, 492 kcal, 23,82g Fett, 6,91g ges. FS, 48,37g KH, 9,27g Zucker, 17,85g Eiweiß, 2,56g Salz	Kirschquarkdessert ^{f,g} 674 kJ, 161 kcal, 5,66g Fett, 3,88g ges. FS, 19,72g KH, 17,9g Zucker, 6,93g Eiweiß, 0,16g Salz
Nährwerte					
Dienstag 30.12.2025	Tomatenuppe ⁱ 386 kJ, 93 kcal, 3,47g Fett, 0,27g ges. FS, 12,75g KH, 11,30g Zucker, 2,98g Eiweiß, 0,21g Salz	Hirtenrolle auf Gemüsesoße mit Kartoffelpüree ^{a,a1,g,i,j} 2280 kJ, 551 kcal, 30,56g Fett, 12,35g ges. FS, 40,38g KH, 3,3g Zucker, 24g Eiweiß, 1,96g Salz	Gnocchipfanne mit Kürbis und Tomaten ^{a,a1,c,g} 2422 kJ, 576 kcal, 20,20g Fett, 12,46g ges. FS, 85,32g KH, 22,09g Zucker, 14,07g Eiweiß, 5,13g Salz	Gnocchipfanne mit Kürbis und Tomaten ^{a,a1,c,g} 2422 kJ, 576 kcal, 20,20g Fett, 12,46g ges. FS, 85,32g KH, 22,09g Zucker, 14,07g Eiweiß, 5,13g Salz	Latte Macchiato- Milchreis ^g 607 kJ, 144 kcal, 3,56g Fett, 2,36g ges. FS, 23,92g KH, 13,16g Zucker, 3,96g Eiweiß, 0,22g Salz
Nährwerte					
Mittwoch 31.12.2025	Spinatcremesuppe ^{a,a1,g,i} 341 kJ, 82 kcal, 5,75g Fett, 3,89g ges. FS, 5,63g KH, 2,60g Zucker, 1,56g Eiweiß, 1,35g Salz	Braugulasch mit Silberzwiebeln und Champignons in Rahmsoße dazu Semmelknödel 1859 kJ, 445 kcal, 25,38g Fett, 8,95g ges. FS, 28,1g KH, 8,98g Zucker, 24,25g Eiweiß, 6,58g Salz	Siehe Menü 1	Rahmpilze mit Semmelknödel und Salat ^{2,3,a,a1,c,g,i,j,l} 2390 kJ, 570 kcal, 21,48g Fett, 9,26g ges. FS, 67,62g KH, 9,95g Zucker, 23,29g Eiweiß, 4,15g Salz	Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße ^{2,g} 523 kJ, 124 kcal, 1,09g Fett, 0,60g ges. FS, 24,44g KH, 23,34g Zucker, 3,19g Eiweiß, 0,08g Salz
Nährwerte					
Donnerstag 01.01.2026	Pfifferlingssuppe ^{a,a1,g,i} 299 kJ, 72 kcal, 5,65g Fett, 3,75g ges. FS, 4,09g KH, 1,19g Zucker, 1,35g Eiweiß, 0,07g Salz	Burgunderrollbraten mit Soße, buntem Gemüse und Kartoffelgratin ^{a,a1,c,g,l} 1807 kJ, 434 kcal, 23,87g Fett, 4,97g ges. FS, 23,81g KH, 7,08g Zucker, 22,82g Eiweiß, 1,30g Salz	Siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Soße und Kartoffelgratin ^{a,a1,c,g,i} 1737 kJ, 416 kcal, 20,40g Fett, 2,55g ges. FS, 44,25g KH, 5,62g Zucker, 10,98g Eiweiß, 1,09g Salz	Melonendessert ^g 111 kJ, 26 kcal, 0,26g Fett, 0,19g ges. FS, 5,2g KH, 4,94g Zucker, 0,68g Eiweiß, 0,08g Salz
Nährwerte					
Freitag 02.01.2026	Klare Gemüsesuppe ⁱ 39 kJ, 9 kcal, 0,14g Fett, 0,03g ges. FS, 1,35g KH, 1,13g Zucker, 0,41g Eiweiß, 0,06g Salz	Rotbarsch auf Pilz-Lauch-Pfanne mit Bandnuedeln ^{a,a1,c,d,g} 2573 kJ, 632 kcal, 30,98g Fett, 5,91g ges. FS, 40,77g KH, 2,32g Zucker, 47,07g Eiweiß, 1,01g Salz	Mini-Germknödel mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße ^{2,a,a1,g} 1929 kJ, 458 kcal, 14,8g Fett, 9,14g ges. FS, 71,7g KH, 30,2g Zucker, 9,98g Eiweiß, 1,18g Salz	Mini-Germknödel mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße ^{2,a,a1,g} 1929 kJ, 458 kcal, 14,6g Fett, 9,14g ges. FS, 71,7g KH, 30,2g Zucker, 9,98g Eiweiß, 1,18g Salz	Orangencreme ^g 533 kJ, 127 kcal, 4,81g Fett, 3,46g ges. FS, 15,95g KH, 12,8g Zucker, 4,56g Eiweiß, 0,17g Salz
Nährwerte					
Samstag 03.01.2026	Champignoncremesuppe ^{1,a, a1,g} 249 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,88g KH, 0,71g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,10g Salz	Wurstgulasch mit Spirelli und Gurkensalat ^{2,3,a,a1,g,j} 2141 kJ, 512 kcal, 20,00g Fett, 5,48g ges. FS, 67,71g KH, 21,63g Zucker, 14,19g Eiweiß, 4,37g Salz	Siehe Menü 1	Gemüseeintopf mit Nudeleinlage ^{a,a1,c,i} 1697 kJ, 403 kcal, 5,29g Fett, 1,11g ges. FS, 69,74g KH, 16,87g Zucker, 14,99g Eiweiß, 0,21g Salz	Windbeuteldessert ^{a,a1,c,f,g} 693 kJ, 167 kcal, 11,8g Fett, 7,04g ges. FS, 10,56g KH, 8,46g Zucker, 4,35g Eiweiß, 0,14g Salz
Nährwerte					
Sonntag 04.01.2026	Fleischbrühe mit Grießklößchen ^{a,a1,c,g,i} 118 kJ, 28 kcal, 0,92g Fett, 0,49g ges. FS, 3,78g KH, 1,39g Zucker, 0,92g Eiweiß, 0,22g Salz	Schweinebraten in Rahmsoße mit Gemüse und Knöpfle ^{4,a,a3,i} 1326 kJ, 316 kcal, 22,04g Fett, 8,05g ges. FS, 33,3g KH, 1,82g Zucker, 26,41g Eiweiß, 0,59g Salz	Siehe Menü 1	Veganes Steak in Rahmsoße mit Gemüse und Spätzle ^{1,a,a1,c,f,g} 3403 kJ, 818 kcal, 58,99g Fett, 11,71g ges. FS, 40,07g KH, 6,45g Zucker, 29,33g Eiweiß, 2,60g Salz	Schokoladenmousse ^g 295 kJ, 70 kcal, 2,33g Fett, 1,73g ges. FS, 8,27g KH, 8,05g Zucker, 3,68g Eiweiß, 0,11g Salz
Nährwerte					

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, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten

Bei Fragen, Bestelländerungen oder bestehenden Allergien, können Sie uns gerne unter der Tel.: 07836 / 93 93-14 kontaktieren.