



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	Zucchini-cremesuppe ^{a,a1,g,i}	Rahmgeschnetztes mit Champignons und grüne Bandnudeln ^{a,a1,g,j}	Gebackene Champignons mit Kräuterdip und buntem Salat ^{a,a1,c,g,j}	Gebackene Champignons mit Kräuterdip und buntem Salat ^{a,a1,c,g,j}	Kirschquarkdessert ^{f,g}
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
Dienstag 30.12.2025	Tomatensuppe ⁱ	Hirtenrolle auf Gemüsesoße mit Kartoffelpüree ^{a,a1,g,i,j}	Gnocchipfanne mit Kürbis und Tomaten ^{a,a1,c,g}	Gnocchipfanne mit Kürbis und Tomaten ^{a,a1,c,g}	Latte Macchiato- Milchreis ^g
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
Mittwoch 31.12.2025	Spinatcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Braugulasch mit Silberzwiebeln und Champignons in Rahmsoße dazu Semmelknödel	Siehe Menü 1	Rahmpilze mit Semmelknödel und Salat ^{2,3,a,a1,c,g,i,j,l}	Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße ^{2,g}
Nährwerte	341 kJ, 82 kcal, 5,75g Fett, 3,89g ges. FS, 5,63g KH, 2,60g Zucker, 1,56g Eiweiß, 1,35g 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	523 kJ, 124 kcal, 1,09g Fett, 0,60g ges. FS, 24,44g KH, 23,34g Zucker, 3,19g Eiweiß, 0,08g Salz
Donnerstag 01.01.2026	Pfifferlingssuppe ^{a,a1,g,i}	Burgunderrollbraten mit Soße, buntem Gemüse und Kartoffelgratin ^{a,a1,c,g,l}	Siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Soße und Kartoffelgratin ^{a,a1,c,g,i}	Melonendessert ^g
Nährwerte	299 kJ, 72 kcal, 5,65g Fett, 3,75g ges. FS, 4,09g KH, 1,19g Zucker, 1,35g Eiweiß, 0,07g Salz	1807 kJ, 434 kcal, 23,87g Fett, 4,97g ges. FS, 23,81g KH, 7,08g Zucker, 22,82g Eiweiß, 1,30g 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
Freitag 02.01.2026	Klare Gemüsesuppe ⁱ	Rotbarsch auf Pilz-Lauch-Pfanne mit Bandnudeln ^{a,a1,c,d,g}	Mini-Germknödel mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße ^{2,a,a1,g}	Mini-Germknödel mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße ^{2,a,a1,g}	Orangencreme ^g
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
Samstag 03.01.2026	Champignoncremesuppe ^{1,a,a1,g}	Wurstgulasch mit Spirelli und Gurkensalat ^{2,3,8,a,a1,g,j}	Siehe Menü 1	Gemüseintopf mit Nudleinlage ^{a,a1,c,i}	Windbeuteldessert ^{a,a1,c,f,g}
Nährwerte	249 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,88g KH, 0,71g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,10g Salz	2141 kJ, 512 kcal, 20,00g Fett, 5,48g ges. FS, 67,71g KH, 21,63g Zucker, 14,19g Eiweiß, 4,37g 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
Sonntag 04.01.2026	Fleischbrühe mit Grießklößchen ^{a,a1,c,g,i}	Schweinebraten in Rahmsoße mit Gemüse und Knöpfle ^{4,a,a3,i}	Siehe Menü 1	Veganes Steak in Rahmsoße mit Gemüse und Spätzle ^{1,a,a1,c,f,g}	Schokoladenmousse ^g
Nährwerte	118 kJ, 28 kcal, 0,92g Fett, 0,49g ges. FS, 3,78g KH, 1,39g Zucker, 0,92g Eiweiß, 0,22g Salz	1326 kJ, 316 kcal, 22,04g Fett, 8,05g ges. FS, 3,33g KH, 1,82g Zucker, 26,41g Eiweiß, 0,59g Salz		3403 kJ, 818 kcal, 58,99g Fett, 11,71g ges. FS, 40,07g KH, 6,45g Zucker, 29,33g Eiweiß, 2,60g 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, 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