



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

2. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 05.01.2026	Blumenkohlcremesuppe ^{g,i}	Pute in cremiger Lauch-Champignonsoße mit Spätzle ^{3,a1,c,g,l}	Süß-saure Senfeier mit Mischgemüse und Püree ^{1,c,g,i,l}	Süß-saure Senfeier mit Mischgemüse und Püree ^{1,c,g,i,l}	Birnenragout mit Schokocreme ^{3,g,h,h1}
Nährwerte	316 kJ, 76 kcal, 3,97g Fett, 0,49g ges. FS, 6,62g KH, 5,49g Zucker, 2,63g Eiweiß, 0,10g Salz	2072 kJ, 494 kcal, 17,59g Fett, 7,47g ges. FS, 37,42g KH, 6,65g Zucker, 43,73g Eiweiß, 1,60g Salz	1796 kJ, 433 kcal, 20,11g Fett, 8,98g ges. FS, 35,77g KH, 10,76g Zucker, 19,27g Eiweiß, 2,23g Salz	1796 kJ, 433 kcal, 20,11g Fett, 8,98g ges. FS, 35,77g KH, 10,76g Zucker, 19,27g Eiweiß, 2,23g Salz	691 kJ, 164 kcal, 2,36g Fett, 0,71g ges. FS, 32,31g KH, 27,81g Zucker, 2,70g Eiweiß, 0,08g Salz
Dienstag 06.01.2026 <i>hl. 3 Könige</i>	Maultaschensuppe ^{a,a1,c,i}	Spanferkelbraten mit Soße, Bayerisch Kraut und Knödelscheiben ^{a,a1,a3,c,f,g,i}	siehe Menü 1	Serviettenknödel mit Pilzragout ^{a,a1,a4,c,f,i}	Amarettomousse ^{g,h,h1}
Nährwerte	391 kJ, 92 kcal, 0,45g Fett, 0,15g ges. FS, 17,93g KH, 1,47g Zucker, 4,10g Eiweiß, 0,58g Salz	2197 kJ, 522 kcal, 12,92g Fett, 4,86g ges. FS, 47,07g KH, 20,98g Zucker, 50,28g Eiweiß, 2,73g Salz		1264 kJ, 302 kcal, 10,01g Fett, 1,90g ges. FS, 36,19g KH, 9,38g Zucker, 13,98g Eiweiß, 2,12g Salz	529 kJ, 126 kcal, 5,04g Fett, 3,45g ges. FS, 15,76g KH, 13,52g Zucker, 4,31g Eiweiß, 0,2g Salz
Mittwoch 07.01.2026	Riebelesuppe ^{a,a1,c,i}	Steakhauspfanne mit Soße und Eisbergsalat ^{a,a1,c,g,j}	Gemuselasagne mit Spinat und Champignons Tomatensoße, Blattsalat ^{3,5,a,a1,c,g,i,l}	Gemuselasagne mit Spinat und Champignons Tomatensoße, Blattsalat ^{3,5,a,a1,c,g,i,l}	Heidelbeerquark ^g
Nährwerte	34 kJ, 8 kcal, 0,08g Fett, 0,03g ges. FS, 1,12g KH, 0,36g Zucker, 0,64g Eiweiß, 0,00g Salz	1908 kJ, 458 kcal, 21,99g Fett, 8,02g ges. FS, 42,69g KH, 4,98g Zucker, 18,68g Eiweiß, 3,39g Salz	2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,69g KH, 19,21g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,29g Salz	2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,69g KH, 19,21g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,29g Salz	367 kJ, 87 kcal, 1,79g Fett, 1,07g ges. FS, 9,78g KH, 9,69g Zucker, 6,34g Eiweiß, 0,07g Salz
Donnerstag 08.01.2026	Waldpilzcremesuppe ^{3,l}	Rostbratwürstchen mit Kartoffelpüree und Sauerkraut ^g	Kräuterpfannkuchen gefüllt mit frischem Gemüse dazu leichte Hollandaise ^{a,a1,c,g,i}	Kräuterpfannkuchen gefüllt mit frischem Gemüse dazu leichte Hollandaise ^{a,a1,c,g,i}	Waldfruchtquark ^g
Nährwerte	50 kJ, 12 kcal, 0,15g Fett, 0,03g ges. FS, 1,95g KH, 0,54g Zucker, 0,9g Eiweiß, 0g Salz	1398 kJ, 336 kcal, 21,5g Fett, 7,88g ges. FS, 15,08g KH, 4,21g Zucker, 16,67g Eiweiß, 4,01g Salz	1775 kJ, 423 kcal, 27,62g Fett, 9,91g ges. FS, 28,52g KH, 11,68g Zucker, 12,27g Eiweiß, 1,52g Salz	1775 kJ, 423 kcal, 27,62g Fett, 9,91g ges. FS, 28,52g KH, 11,68g Zucker, 12,27g Eiweiß, 1,52g Salz	370 kJ, 88 kcal, 1,67g Fett, 1,07g ges. FS, 10,02g KH, 9,89g Zucker, 6,54g Eiweiß, 0,06g Salz
Freitag 09.01.2026	Zwiebelsuppe ^{c,i,l}	Fischragout in Kräutersoße mit Gemüsestreifen und Bandnudeln ^{a,a1,c,d,g}	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln ^{c,g}	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln ^{c,g}	Pflaumenkompost
Nährwerte	435 kJ, 104 kcal, 6,75g Fett, 0,9g ges. FS, 2,85g KH, 2,7g Zucker, 6,15g Eiweiß, 1,8g Salz	2154 kJ, 515 kcal, 25,38g Fett, 10,62g ges. FS, 43,70g KH, 6,04g Zucker, 28,78g Eiweiß, 0,63g Salz	1246 kJ, 298 kcal, 15,74g Fett, 6,90g ges. FS, 19,57g KH, 3,38g Zucker, 9,86g Eiweiß, 2,52g Salz	1246 kJ, 298 kcal, 15,74g Fett, 6,90g ges. FS, 19,57g KH, 3,38g Zucker, 9,86g Eiweiß, 2,52g Salz	160 kJ, 38 kcal, 0,12g Fett, 0,06g ges. FS, 8,48g KH, 7,52g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,06g Salz
Samstag 10.01.2026	Linsensuppe ³	Rinderhacksteak mit Blumenkohl in Rahmsauce, Nudeln ^{a,a1,g}	siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Blumenkohl und Kartoffelpüree ^{a,a1,f,i}	Ananasragout auf Kokoscreme ^{a,a1,c,g}
Nährwerte	413 kJ, 97 kcal, 0,41g Fett, 0,00g ges. FS, 15,01g KH, 0,01g Zucker, 7,51g Eiweiß, 0,63g Salz	2641 kJ, 634 kcal, 40,77g Fett, 19,45g ges. FS, 31,36g KH, 4,69g Zucker, 34,04g Eiweiß, 5,89g Salz		2190 kJ, 528 kcal, 23,24g Fett, 1,85g ges. FS, 45,07g KH, 8,22g Zucker, 24,78g Eiweiß, 1,85g Salz	1007 kJ, 241 kcal, 13,2g Fett, 9g ges. FS, 26,4g KH, 18g Zucker, 3,72g Eiweiß, 0,31g Salz
Sonntag 11.01.2026	Markklößchensuppe ^{a,a1,c}	Eingemachtes Kalbfleisch mit Broccoli und Bandnudeln ^{1,a,a1,c,g,l}	siehe Menü 1	Broccoli Nussecke auf Rahmsoße mit Bandnudeln ^{1,a,a1,c,g,h,h2,l}	Bayrische Creme ^g
Nährwerte	437 kJ, 105 kcal, 7,38g Fett, 3,26g ges. FS, 7,19g KH, 0,31g Zucker, 2,52g Eiweiß, 0,62g Salz	2465 kJ, 587 kcal, 16,60g Fett, 7,78g ges. FS, 49,97g KH, 6,49g Zucker, 54,96g Eiweiß, 0,34g Salz		2473 kJ, 587 kcal, 18,33g Fett, 6,76g ges. FS, 80,02g KH, 3,94g Zucker, 20,91g Eiweiß, 1,72g Salz	647 kJ, 156 kcal, 10,77g Fett, 7,33g ges. FS, 11,88g KH, 9,72g Zucker, 2,90g Eiweiß, 0,13g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschweifelt, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, 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), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h1 = Mandeln, h2 = Haselnüsse, 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.