



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

34. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 17.08.2026	Kartoffelrahmsuppe ^{a,a1,g,i}	Cordon bleu vom Schwein mit Gemüse & Kroketten ^{2,3,8,a,a1,g}	Gemüselaibchen in Soße mit Kroketten & Gemüse ⁹	Gemüselaibchen in Soße mit Kroketten & Gemüse ⁹	Haselnusscreme ^{g,h,h2}
Nährwerte	274 kJ, 66 kcal, 3,26g Fett, 2,23g ges. FS, 7,27g KH, 1,51g Zucker, 1,31g Eiweiß, 0,16g Salz	2040 kJ, 487 kcal, 18,4g Fett, 5,78g ges. FS, 47,32g KH, 8,27g Zucker, 28,84g Eiweiß, 2,48g Salz	809 kJ, 192 kcal, 4,95g Fett, 0,63g ges. FS, 30,71g KH, 6,33g Zucker, 3,65g Eiweiß, 0,79g Salz	809 kJ, 192 kcal, 4,95g Fett, 0,63g ges. FS, 30,71g KH, 6,33g Zucker, 3,65g Eiweiß, 0,79g Salz	184 kJ, 44 kcal, 1,2g Fett, 0,88g ges. FS, 7,2g KH, 5,8g Zucker, 0,88g Eiweiß, 0,05g Salz
Dienstag 18.08.2026	Buchstabensuppe ^{a,a1,c}	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Buttersen ⁹	gebackener Camembert mit Preiselbeeren und buntem Salat ^{1,a,a1,g}	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Buttersen ⁹	Sahnepudding mit Schokohaut ⁹
Nährwerte	160 kJ, 38 kcal, 0,38g Fett, 0,12g ges. FS, 6,89g KH, 0,34g Zucker, 1,52g Eiweiß, 0,12g Salz	1299 kJ, 308 kcal, 7,24g Fett, 4,20g ges. FS, 36,68g KH, 4,00g Zucker, 23,44g Eiweiß, 1,44g Salz	2203 kJ, 528 kcal, 32,13g Fett, 16,56g ges. FS, 35,1g KH, 10,76g Zucker, 23,49g Eiweiß, 2,10g Salz	1299 kJ, 308 kcal, 7,24g Fett, 4,20g ges. FS, 36,68g KH, 4,00g Zucker, 23,44g Eiweiß, 1,44g Salz	724 kJ, 173 kcal, 8,25g Fett, 5,42g ges. FS, 20,86g KH, 15,46g Zucker, 3,7g Eiweiß, 0,23g Salz
Mittwoch 19.08.2026	Klare Brühe mit Spargelstücken ⁱ	Fleischküchle mit Gemüse und Kartoffeln ^{1,a,a1,c,g}	Kartoffel-Gemüseeeintopf mit Klößchen ^{a,a1,c,g,i}	Kartoffel-Gemüseeeintopf mit Klößchen ^{a,a1,c,g,i}	Mangocreme ⁹
Nährwerte	123 kJ, 30 kcal, 0,35g Fett, 0,13g ges. FS, 2,71g KH, 2,21g Zucker, 3,20g Eiweiß, 0,02g Salz	2597 kJ, 620 kcal, 29,14g Fett, 14,49g ges. FS, 61,9g KH, 7,2g Zucker, 26,4g Eiweiß, 2,49g Salz	1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	470 kJ, 112 kcal, 4,08g Fett, 2,76g ges. FS, 15,6g KH, 13,2g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,16g Salz
Donnerstag 20.08.2026	Eierflockensuppe ^c	Spaghetti Bolognese mit Hartkäse und Karottensalat ^{1,2,a,a1,a3,c,f,g,i}	Linsen-Gemüse-Bolognese Spaghetti ^{a,a1,i}	Linsen-Gemüse-Bolognese Spaghetti ^{a,a1,i}	Zwetschgendessert ³
Nährwerte	37 kJ, 9 kcal, 0,51g Fett, 0,17g ges. FS, 0,42g KH, 0,29g Zucker, 0,70g Eiweiß, 0,05g Salz	2484 kJ, 590 kcal, 18,28g Fett, 6,97g ges. FS, 65,63g KH, 8,54g Zucker, 36,93g Eiweiß, 2,78g Salz	1659 kJ, 394 kcal, 6,7g Fett, 0,4g ges. FS, 66g KH, 3,9g Zucker, 17,1g Eiweiß, 2,5g Salz	1659 kJ, 394 kcal, 6,7g Fett, 0,4g ges. FS, 66g KH, 3,9g Zucker, 17,1g Eiweiß, 2,5g Salz	232 kJ, 55 kcal, 0,12g Fett, 0,12g ges. FS, 11,28g KH, 9g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,12g Salz
Freitag 21.08.2026	Wirsing-Cremesuppe ⁱ	Gebratens Fischfilet mit Gemüsewürfeln und Dillkartoffeln ^{a,a1,d,g,i}	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen ^{3,a,a1,c,g}	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen ^{3,a,a1,c,g}	Mandarinen- Dessert ⁹
Nährwerte	340 kJ, 81 kcal, 4,17g Fett, 0,58g ges. FS, 7,12g KH, 6,77g Zucker, 3,69g Eiweiß, 3,40g Salz	1819 kJ, 435 kcal, 15,87g Fett, 7,31g ges. FS, 44,47g KH, 5,01g Zucker, 23,77g Eiweiß, 1,25g Salz	1813 kJ, 431 kcal, 11,84g Fett, 5,52g ges. FS, 62,43g KH, 34,2g Zucker, 16,4g Eiweiß, 0,58g Salz	1813 kJ, 431 kcal, 11,84g Fett, 5,52g ges. FS, 62,43g KH, 34,2g Zucker, 16,4g Eiweiß, 0,58g Salz	641 kJ, 152 kcal, 6,12g Fett, 3,96g ges. FS, 21,6g KH, 18g Zucker, 3g Eiweiß, 0,16g Salz
Samstag 22.08.2026	Wurzelgemüsesuppe ⁱ	Bunter Salatteller mit Backendstreifen und Brötchen ^{11,2,3,a,a1,j}	siehe Menü1	Großer Salatteller mit Käse und Ei dazu Brötchen ^{2,3,a,a1,c,g,j}	Joghurtcreme mit Streusel ^{a,a1,g}
Nährwerte	145 kJ, 35 kcal, 0,2g Fett, 0g ges. FS, 5,3g KH, 4,7g Zucker, 1,3g Eiweiß, 0,12g Salz	1102 kJ, 261 kcal, 4,18g Fett, 0,69g ges. FS, 45,75g KH, 11,42g Zucker, 7,42g Eiweiß, 1,99g Salz		4075 kJ, 976 kcal, 57,84g Fett, 31,15g ges. FS, 38,64g KH, 8,30g Zucker, 72,84g Eiweiß, 8,66g Salz	1441 kJ, 344 kcal, 19,21g Fett, 13,31g ges. FS, 37,40g KH, 35,37g Zucker, 4,90g Eiweiß, 0,17g Salz
Sonntag 23.08.2026	Rinderkraftbrühe mit Eierstich ^{c,g}	Mit Gemüse gefüllter Schweinebraten, Karotten & Kartoffelstampf ^{g,i}	siehe Menü1	Blumkohl-Käse-Medallion, Basilikumrahmsauce, Erbsen und Kartoffelpüree ^{a,a1,c,g,i}	Cappuccinomousse ^{17,g}
Nährwerte	120 kJ, 29 kcal, 1,72g Fett, 0,62g ges. FS, 1,22g KH, 0,59g Zucker, 2,09g Eiweiß, 0,31g Salz	1963 kJ, 467 kcal, 18,27g Fett, 9,26g ges. FS, 33,56g KH, 13,44g Zucker, 36,15g Eiweiß, 1,31g Salz		1631 kJ, 389 kcal, 12,63g Fett, 5,80g ges. FS, 52,8g KH, 5,98g Zucker, 15,28g Eiweiß, 4,3g Salz	574 kJ, 137 kcal, 5,88g Fett, 4,16g ges. FS, 15,44g KH, 12,64g Zucker, 5,26g Eiweiß, 0,24g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 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), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, 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