



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

3. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 12.01.2026	Kürbiscremesuppe	Spaghetti Carbonara mit Hartkäse und Salat ^{1,2,3,a,a1,g,i}	Spanische Gemüsepfanne in pikanter Soße mit Kartoffelspalten	Spanische Gemüsepfanne in pikanter Soße mit Kartoffelspalten	Limettencreme ^g
Nährwerte	250 kJ, 60 kcal, 1,90g Fett, 0,16g ges. FS, 9,34g KH, 2,77g Zucker, 0,91g Eiweiß, 1,94g Salz	2710 kJ, 645 kcal, 24,62g Fett, 9,72g ges. FS, 79,54g KH, 9,88g Zucker, 24,09g Eiweiß, 2,70g Salz	912 kJ, 216 kcal, 5,4g Fett, 0,8g ges. FS, 33,2g KH, 11,63g Zucker, 5,57g Eiweiß, 2,60g Salz	912 kJ, 216 kcal, 5,4g Fett, 0,8g ges. FS, 33,2g KH, 11,63g Zucker, 5,57g Eiweiß, 2,60g Salz	403 kJ, 95 kcal, 2,34g Fett, 1,93g ges. FS, 15,80g KH, 12,00g Zucker, 2,34g Eiweiß, 0,08g Salz
Dienstag 13.01.2026	Rinderbrühe mit Pilzen ⁱ	Wiener Backhuhn mit Kartoffel - Gurkensalat ^{1,2,a,a1,c,j}	Gemüsestrudel in heller Soße mit Salat ^{1,a,a1,c,g,i,j,l}	Gemüsestrudel in heller Soße mit Salat ^{1,a,a1,c,g,i,j,l}	Mandelpudding ^g
Nährwerte	123 kJ, 30 kcal, 0,35g Fett, 0,13g ges. FS, 2,71g KH, 2,21g Zucker, 3,20g Eiweiß, 0,02g Salz	1886 kJ, 451 kcal, 22,26g Fett, 3,43g ges. FS, 39,1g KH, 6,04g Zucker, 25,78g Eiweiß, 6,07g Salz	1460 kJ, 350 kcal, 19,22g Fett, 7,77g ges. FS, 30,12g KH, 8,74g Zucker, 8,54g Eiweiß, 1,77g Salz	1460 kJ, 350 kcal, 19,22g Fett, 7,77g ges. FS, 30,12g KH, 8,74g Zucker, 8,54g Eiweiß, 1,77g Salz	289 kJ, 69 kcal, 1,45g Fett, 0,96g ges. FS, 10,53g KH, 10,18g Zucker, 3,26g Eiweiß, 0,12g Salz
Mittwoch 14.01.2026	Bärlauchcremesuppe ^{g,i}	Tafelspitz in Meerrettichsoße mit Bouillonkartoffeln ^{3,5,a,a1,g,i,l}	Karotteneintopf mit Wursteinlage ^{2,3,8,g,i,j}	Karotteneintopf mit Klößchen ^{a,a1,c,g,i}	Pfirsich Melba mit Himbeersoße ^g
Nährwerte	511 kJ, 123 kcal, 8,53g Fett, 5,89g ges. FS, 9,21g KH, 3,20g Zucker, 1,72g Eiweiß, 1,03g Salz	2053 kJ, 490 kcal, 23,75g Fett, 13,18g ges. FS, 33,37g KH, 10,54g Zucker, 32,78g Eiweiß, 2,38g Salz	1596 kJ, 384 kcal, 27,03g Fett, 10,84g ges. FS, 20,29g KH, 7,89g Zucker, 12,15g Eiweiß, 1,17g Salz	1479 kJ, 353 kcal, 13,13g Fett, 4,58g ges. FS, 45,89g KH, 8,93g Zucker, 8,95g Eiweiß, 1,17g Salz	255 kJ, 61 kcal, 1,55g Fett, 1,03g ges. FS, 4,91g KH, 4,59g Zucker, 6,14g Eiweiß, 0,06g Salz
Donnerstag 15.01.2026	Kalbfleischcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Pilzrahmgeschnetzeltes mit Spätzle und Gemüse ^{1,4,a,a1,c,g,j,l}	Nougatknödel mit Vanille-Mohnsoße ^{a,a1,c,f,g,h,h2}	Nougatknödel mit Vanille-Mohnsoße ^{a,a1,c,f,g,h,h2}	Maracujacreme ^g
Nährwerte	181 kJ, 44 kcal, 4,10g Fett, 2,72g ges. FS, 1,14g KH, 0,74g Zucker, 0,59g Eiweiß, 0,06g Salz	1846 kJ, 440 kcal, 17,91g Fett, 7,90g ges. FS, 28,69g KH, 5,92g Zucker, 37,85g Eiweiß, 3,40g Salz	3224 kJ, 767 kcal, 32,61g Fett, 11,73g ges. FS, 100,06g KH, 44,21g Zucker, 16,20g Eiweiß, 0,78g Salz	3224 kJ, 767 kcal, 32,61g Fett, 11,73g ges. FS, 100,06g KH, 44,21g Zucker, 16,20g Eiweiß, 0,78g Salz	809 kJ, 193 kcal, 6,5g Fett, 5,27g ges. FS, 28,7g KH, 20,6g Zucker, 4,08g Eiweiß, 0,49g Salz
Freitag 16.01.2026	Italienische Minestrone ^{2,3,a,a1,c,i}	Fischfrikadelle mit Zitronensoße, Gemüse & Kartoffeln ^{a,a1,c,d,g,i,j}	Gemüserahmnudeln mit Käse & Ruccola ^{1,a,a1,c,g,i,l}	Gemüserahmnudeln mit Käse & Ruccola ^{1,a,a1,c,g,i,l}	Buttermilch-Mangodessert ^g
Nährwerte	184 kJ, 44 kcal, 1,80g Fett, 0,61g ges. FS, 4,87g KH, 1,55g Zucker, 1,98g Eiweiß, 0,28g Salz	1037 kJ, 246 kcal, 2,52g Fett, 0,98g ges. FS, 35,93g KH, 8,48g Zucker, 16,55g Eiweiß, 2,19g Salz	1673 kJ, 400 kcal, 15,84g Fett, 9,04g ges. FS, 45,98g KH, 2,98g Zucker, 13,42g Eiweiß, 1,19g Salz	1673 kJ, 400 kcal, 15,84g Fett, 9,04g ges. FS, 45,98g KH, 2,98g Zucker, 13,42g Eiweiß, 1,19g Salz	470 kJ, 112 kcal, 4,08g Fett, 2,76g ges. FS, 15,6g KH, 13,2g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,16g Salz
Samstag 17.01.2026	Rosenkohlcremesuppe ^{g,i}	Schaschlikspieß in pikanter Soße mit Püree & Salat ^{1,11,13,2,g,j}	Siehe Menü 1	Gemüsespieß in pikanter Soße mit Püree & Salat ^{1,11,13,g,j}	Tiramisucreme ^{17,g}
Nährwerte	472 kJ, 113 kcal, 4,71g Fett, 2,24g ges. FS, 13,15g KH, 6,37g Zucker, 3,22g Eiweiß, 0,08g Salz	1564 kJ, 374 kcal, 10,41g Fett, 4,06g ges. FS, 34,95g KH, 13,04g Zucker, 29,35g Eiweiß, 5,96g Salz		803 kJ, 193 kcal, 2,79g Fett, 1,71g ges. FS, 32,31g KH, 11,51g Zucker, 6,24g Eiweiß, 2,27g Salz	423 kJ, 101 kcal, 3,53g Fett, 2,56g ges. FS, 13,61g KH, 11,05g Zucker, 3,27g Eiweiß, 0,15g Salz
Sonntag 18.01.2026	Klare Rindfleischsuppe mit Flädle ^{a,a1,c,g}	Gemischter Braten in Rahmsoße mit Rotkohl & Knödel	Siehe Menü 1	Rote Beete-Puffer in Rahmsoße mit Kartoffeln	Eierlikörmousse mit Schokostreusel ^{c,f,g}
Nährwerte	282 kJ, 68 kcal, 4,22g Fett, 0,48g ges. FS, 5,31g KH, 0,63g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,23g 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	392 kJ, 94 kcal, 5,26g Fett, 3,33g ges. FS, 7,96g KH, 7,34g Zucker, 2,46g Eiweiß, 0,09g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 13 = enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam, E951), 17 = koffeinhaltig,

2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en,

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), 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

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