

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

41. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 06.10.2025	Hühnerbouillon mit Geflügelklößchen ^{a,a1,i}	Gegrilltes Zitronenhähnchen mit Gemüsenudeln ^{a,a1,c,i}	Gemüserahmnudeln in leichter Zitronensoße ^{1,a,a1,c,g,i,l}	Gemüserahmnudeln in leichter Zitronensoße ^{1,a,a1,c,g,i,l}	Haselnusscreme ^{g,h,h2}
Nährwerte	103 kJ, 24 kcal, 0,97g Fett, 0,29g ges. FS, 1,49g KH, 0,28g Zucker, 2,49g Eiweiß, 0,25g Salz	1410 kJ, 335 kcal, 8,77g Fett, 2,03g ges. FS, 31,80g KH, 2,69g Zucker, 31,48g Eiweiß, 1,34g Salz	1682 kJ, 401 kcal, 14,73g Fett, 5,66g ges. FS, 52,59g KH, 3,77g Zucker, 9,64g Eiweiß, 0,89g Salz	1682 kJ, 401 kcal, 14,73g Fett, 5,66g ges. FS, 52,59g KH, 3,77g Zucker, 9,64g Eiweiß, 0,89g 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 07.10.2025	Apfel-Sellerie-Suppe ^{g,i}	Cordon bleu vom Schwein mit Erbsen & Kroketten ^{2,3,8,a,a1,g}	Buntes Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Schnittlauchsoße ^{1,2,g,i}	Buntes Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Schnittlauchsoße ^{1,2,g,i}	Sahnepudding mit Erdbeersoße ^g
Nährwerte	905 kJ, 218 kcal, 15,13g Fett, 9,89g ges. FS, 14,83g KH, 9,88g Zucker, 3,53g Eiweiß, 0,29g Salz	2040 kJ, 487 kcal, 18,4g Fett, 5,78g ges. FS, 47,32g KH, 8,27g Zucker, 28,84g Eiweiß, 2,48g Salz	1190 kJ, 285 kcal, 14,75g Fett, 4,4g ges. FS, 28,7g KH, 9,6g Zucker, 6,55g Eiweiß, 3,53g Salz	1190 kJ, 285 kcal, 14,75g Fett, 4,4g ges. FS, 28,7g KH, 9,6g Zucker, 6,55g Eiweiß, 3,53g Salz	519 kJ, 124 kcal, 5,00g Fett, 3,28g ges. FS, 16,49g KH, 12,33g Zucker, 2,78g Eiweiß, 0,10g Salz
Mittwoch 08.10.2025	Klare Tomatensuppe mit Gemüswürfel ⁱ	Spaghetti in "Carbonarasoße", Schinkenstückchen dazu Brokkoli ^{1,2,3,8,a,a1,g}	Gemüsecurry mit Tomatensauce und Reis ^{c,f,g,j}	Gemüsecurry mit Tomatensauce und Reis ^{c,f,g,j}	Mangocreme ^g
Nährwerte	54 kJ, 13 kcal, 0,10g Fett, 0,02g ges. FS, 2,12g KH, 1,13g Zucker, 0,54g Eiweiß, 0,06g Salz	2365 kJ, 562 kcal, 21,75g Fett, 7,62g ges. FS, 66,00g KH, 5,96g Zucker, 23,33g Eiweiß, 4,54g Salz	1775 kJ, 425 kcal, 24,82g Fett, 7,14g ges. FS, 34g KH, 15,98g Zucker, 15,64g Eiweiß, 3,74g Salz	1775 kJ, 425 kcal, 24,82g Fett, 7,14g ges. FS, 34g KH, 15,98g Zucker, 15,64g Eiweiß, 3,74g 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 09.10.2025	Maiscremesuppe ^{g,i}	Schaschlik Pfanne mit Tomatenreis und Karottensalat ^{2,3}	Milchreis mit Zimtucker und heißen Kirschen ^g	Milchreis mit Zimtucker und heißen Kirschen ^g	Zwetschgendessert ³
Nährwerte	401 kJ, 96 kcal, 5,93g Fett, 3,93g ges. FS, 8,81g KH, 4,55g Zucker, 1,43g Eiweiß, 1,53g Salz	1482 kJ, 354 kcal, 8,16g Fett, 1,5g ges. FS, 51,64g KH, 19,82g Zucker, 16,22g Eiweiß, 4,15g Salz	1575 kJ, 377 kcal, 10,05g Fett, 3,82g ges. FS, 58,6g KH, 30,57g Zucker, 12,1g Eiweiß, 0,35g Salz	1575 kJ, 377 kcal, 10,05g Fett, 3,82g ges. FS, 58,6g KH, 30,57g Zucker, 12,1g Eiweiß, 0,35g Salz	232 kJ, 55 kcal, 0,12g Fett, 0,12g ges. FS, 11,28g KH, 9g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,12g Salz
Freitag 10.10.2025	Sternchensuppe ^{a,a1,g,i}	Gebackener Fischspieß auf Zucchini-Gemüse mit Kräuterkartoffeln ^{a,a1,d,j}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat ^{1,a,a1,g,i,j}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat ^{1,a,a1,g,i,j}	Pfirsichquark ^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	1688 kJ, 399 kcal, 11,24g Fett, 4,2g ges. FS, 45,24g KH, 7,78g Zucker, 27,56g Eiweiß, 2,74g Salz	1953 kJ, 467 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,33g KH, 7,64g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,27g Salz	1953 kJ, 467 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,33g KH, 7,64g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,27g Salz	404 kJ, 96 kcal, 3,36g Fett, 2,32g ges. FS, 11,36g KH, 10,4g Zucker, 4,56g Eiweiß, 0,08g Salz
Samstag 11.10.2025	2 Knoblauchcremesuppe ^{a,a1,c,g,i}	Vegetarischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Mozzarella-Soße ^{c,g,i}	Siehe Menü 1	Vegetarischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Mozzarella-Soße ^{c,g,i}	Beerenjoghurt ^g
Nährwerte	479 kJ, 116 kcal, 10,55g Fett, 4,15g ges. FS, 4,24g KH, 1,15g Zucker, 0,95g Eiweiß, 0,53g Salz	2392 kJ, 575 kcal, 33,14g Fett, 15,74g ges. FS, 38,48g KH, 13,23g Zucker, 26,7g Eiweiß, 4,47g Salz		2392 kJ, 575 kcal, 33,14g Fett, 15,74g ges. FS, 38,48g KH, 13,23g Zucker, 26,7g Eiweiß, 4,47g Salz	302 kJ, 72 kcal, 0,16g Fett, 0,12g ges. FS, 12,44g KH, 12,42g Zucker, 4,32g Eiweiß, 0,13g Salz
Sonntag 12.10.2025	Schwäbische Hochzeitssuppe ^{a,a1,c,g}	Schweinebraten "Toscana" mit Grillgemüse und Nudeln ^{1,a,a1,c,g,l}	Siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Soße und Nudeln ^{a,a1,a2,c,g,i}	Cappuccinomousse ^{17,g}
Nährwerte	243 kJ, 59 kcal, 2,67g Fett, 1,10g ges. FS, 5,92g KH, 0,65g Zucker, 2,63g Eiweiß, 0,33g Salz	3304 kJ, 787 kcal, 33,05g Fett, 12,92g ges. FS, 67,61g KH, 10,41g Zucker, 47,80g Eiweiß, 1,65g Salz		2070 kJ, 495 kcal, 14,20g Fett, 3,70g ges. FS, 79,18g KH, 5,13g Zucker, 13,35g Eiweiß, 2,26g 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, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, 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.