



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

42. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESEDESSERT
Montag 13.10.2025	Kartoffelrahmsuppe ^{a,a1,g,i}	Paniertes Putenschnitzel mit Gemüse und Kroketten ^{a,a1,g}	Gemüselaiichen in Soße mit Kroketten & Gemüse ^{a,a1,f,g,i}	Gemüselaiichen in Soße mit Kroketten & Gemüse ^{a,a1,f,g,i}	Joghurt mit Sauerkirschen ⁹
Nährwerte	274 kJ, 66 kcal, 3,26g Fett, 2,23g ges. FS, 7,27g KH, 1,51g Zucker, 1,31g Eiweiß, 0,16g Salz	2112 kJ, 503 kcal, 18,95g Fett, 1,89g ges. FS, 56,61g KH, 8,85g Zucker, 23,95g Eiweiß, 2,23g Salz	2187 kJ, 524 kcal, 27,45g Fett, 2,13g ges. FS, 40,76g KH, 11,13g Zucker, 21,65g Eiweiß, 2,44g Salz	2187 kJ, 524 kcal, 27,45g Fett, 2,13g ges. FS, 40,76g KH, 11,13g Zucker, 21,65g Eiweiß, 2,44g Salz	580 kJ, 138 kcal, 5,09g Fett, 3,54g ges. FS, 19,05g KH, 16,65g Zucker, 2,64g Eiweiß, 0,14g Salz
Dienstag 14.10.2025	Buchstabensuppe ^{a,a1,c}	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Butterreis ^{9,i}	gebackener Camembert mit Preiselbeeren und buntem Salat ^{1,a,a1,g}	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Butterreis ^{9,i}	Beerenjoghurt 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	1771 kJ, 421 kcal, 17,82g Fett, 14,44g ges. FS, 39,10g KH, 5,46g Zucker, 24,53g Eiweiß, 2,06g Salz	2203 kJ, 528 kcal, 32,13g Fett, 16,56g ges. FS, 35,1g KH, 10,76g Zucker, 23,49g Eiweiß, 2,10g Salz	1771 kJ, 421 kcal, 17,82g Fett, 14,44g ges. FS, 39,10g KH, 5,46g Zucker, 24,53g Eiweiß, 2,06g Salz	302 kJ, 72 kcal, 0,16g Fett, 0,12g ges. FS, 12,44g KH, 12,42g Zucker, 4,32g Eiweiß, 0,13g Salz
Mittwoch 15.10.2025	Spinatcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Allgäuer Käseknöpfe mit Zwiebeln & Salat ^{1,a,a1,c,g}	Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Bockwurst ^{2,3,8,i}	Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Bockwurst ^{2,3,8,i}	Ananaskompott
Nährwerte	313 kJ, 75 kcal, 5,62g Fett, 3,82g ges. FS, 4,40g KH, 1,45g Zucker, 1,45g Eiweiß, 0,12g Salz	2597 kJ, 620 kcal, 29,14g Fett, 14,55g ges. FS, 61,9g KH, 7,2g Zucker, 26,4g Eiweiß, 2,49g Salz	1874 kJ, 450 kcal, 24,84g Fett, 9,48g ges. FS, 32,43g KH, 6,32g Zucker, 19,87g Eiweiß, 4,33g Salz	1874 kJ, 450 kcal, 24,84g Fett, 9,48g ges. FS, 32,43g KH, 6,32g Zucker, 19,87g Eiweiß, 4,33g Salz	280 kJ, 67 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 16g KH, 16g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz
Donnerstag 16.10.2025	Eierflockensuppe ^{c,i}	Hackbraten mit Soße, Gemüse & Kartoffeln ^{1,a,a1,g,l}	Kürbis-Zitronen-Nudelpfanne ^{a,a1}	Kürbis-Zitronen-Nudelpfanne ^{a,a1}	Kirschkquarkdessert ^{f,g}
Nährwerte	223 kJ, 54 kcal, 1,75g Fett, 0,7g ges. FS, 1,86g KH, 1,83g Zucker, 7,44g Eiweiß, 2,00g Salz	1900 kJ, 454 kcal, 38,32g Fett, 14,51g ges. FS, 23,76g KH, 5,51g Zucker, 24,76g Eiweiß, 3,06g Salz	3057 kJ, 724 kcal, 12,38g Fett, 1,80g ges. FS, 114,66g KH, 18,40g Zucker, 32,39g Eiweiß, 0,29g Salz	3057 kJ, 724 kcal, 12,38g Fett, 1,80g ges. FS, 114,66g KH, 18,40g Zucker, 32,39g Eiweiß, 0,29g Salz	674 kJ, 161 kcal, 5,66g Fett, 3,88g ges. FS, 19,72g KH, 17,9g Zucker, 6,93g Eiweiß, 0,16g Salz
Freitag 17.10.2025	Wirsing-Cremesuppe ⁱ	Tagliatelle (Bandnudeln) mit Lachssahnesoße ^{a,a1,c,d,i}	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen ^{3,a,a1,c,g}	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen ^{3,a,a1,c,g}	Eierlikörpudding ^{c,g}
Nährwerte	266 kJ, 64 kcal, 3,82g Fett, 0,39g ges. FS, 3,83g KH, 3,71g Zucker, 3,41g Eiweiß, 0,11g Salz	1613 kJ, 383 kcal, 7,36g Fett, 1,28g ges. FS, 52,02g KH, 3,79g Zucker, 24,48g Eiweiß, 1,34g 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	549 kJ, 130 kcal, 1,75g Fett, 1,00g ges. FS, 23,99g KH, 12,22g Zucker, 3,30g Eiweiß, 0,18g Salz
Samstag 18.10.2025	Wurzelgemüsesuppe ⁱ	Gebratener Fleischkäse mit Soße, Bratkartoffeln und Salat ^{1,2,3,8,l}	Siehe Menü 1	veget. Bratwurst mit Soße, Bratkartoffeln und Salat ¹	Bananen-Himbeer-Dessert ^f
Nährwerte	145 kJ, 35 kcal, 0,2g Fett, 0g ges. FS, 5,3g KH, 4,7g Zucker, 1,3g Eiweiß, 0,12g Salz	2422 kJ, 584 kcal, 40,87g Fett, 11,96g ges. FS, 34,33g KH, 3,91g Zucker, 16,49g Eiweiß, 3,47g Salz		2074 kJ, 498 kcal, 24,86g Fett, 5,66g ges. FS, 53,12g KH, 5,44g Zucker, 10,74g Eiweiß, 3,31g Salz	594 kJ, 143 kcal, 8,04g Fett, 6,95g ges. FS, 13,75g KH, 9,54g Zucker, 2,69g Eiweiß, 0,05g Salz
Sonntag 19.10.2025	Maultaschensuppe ^{a,a1,c,i}	Putenbraten in Soße Schupfnudeln & buntem Gemüse ^{1,a,a1,g}	Siehe Menü 1	veget. Bällchen in Soße Schupfnudeln & buntem Gemüse ^{1,a,a1,a3,f,g}	Aprikosenragout auf Schokoladenmousse ^{a,a1,c,f,g}
Nährwerte	391 kJ, 92 kcal, 0,45g Fett, 0,15g ges. FS, 17,93g KH, 1,47g Zucker, 4,10g Eiweiß, 0,58g Salz	2447 kJ, 581 kcal, 18,10g Fett, 4,75g ges. FS, 53,83g KH, 7,40g Zucker, 47,52g Eiweiß, 6,90g Salz		2182 kJ, 518 kcal, 13,50g Fett, 2,35g ges. FS, 62,23g KH, 8,60g Zucker, 29,36g Eiweiß, 8,58g Salz	498 kJ, 119 kcal, 8g Fett, 4,45g ges. FS, 10g KH, 8,5g Zucker, 2,1g Eiweiß, 0,06g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 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),

i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten