



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

49. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 01.12.2025	Leberspätzlesuppe^{a,a1,c,i} 271 kJ, 65 kcal, 0,94g Fett, 0,35g ges. FS, 6,81g KH, 2,38g Zucker, 6,42g Eiweiß, 0,51g Salz	Pilzrahmgeschnetzeletes mit Spätzle und Gemüse^{1,4,a,a1,c,g,j,l} 1846 kJ, 440 kcal, 17,91g Fett, 7,90g ges. FS, 28,69g KH, 5,92g Zucker, 37,85g Eiweiß, 3,40g Salz	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis^{1,a,a1,c,g,i} 1012 kJ, 240 kcal, 3,40g Fett, 1,38g ges. FS, 41,95g KH, 8,78g Zucker, 8,86g Eiweiß, 1,21g Salz	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis^{1,a,a1,c,g,i} 1012 kJ, 240 kcal, 3,40g Fett, 1,38g ges. FS, 41,95g KH, 8,78g Zucker, 8,86g Eiweiß, 1,21g Salz	Gelbe Grütze mit Sahne^g 502 kJ, 120 kcal, 3,55g Fett, 2,14g ges. FS, 21,24g KH, 15,74g Zucker, 0,8g Eiweiß, 0,04g Salz
Nährwerte					
Dienstag 02.12.2025	Kerbelcremesuppe 15 kJ, 4 kcal, 0,05g Fett, 0,02g ges. FS, 0,32g KH, 0,06g Zucker, 0,31g Eiweiß, 0,01g Salz	Bauernfrühstück mit Kartoffel, Speck, Zwiebeln und Ei dazu Salat^{1,2,a,a1,g,i} 3050 kJ, 728 kcal, 32,48g Fett, 15,88g ges. FS, 63,48g KH, 8,58g Zucker, 42,43g Eiweiß, 3,23g Salz	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster^{a,a1,c,g} 2283 kJ, 540 kcal, 7,32g Fett, 1,74g ges. FS, 103,56g KH, 57,72g Zucker, 12,06g Eiweiß, 0,62g Salz	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster^{a,a1,c,g} 2283 kJ, 540 kcal, 7,32g Fett, 1,74g ges. FS, 103,56g KH, 57,72g Zucker, 12,06g Eiweiß, 0,62g Salz	Sauerkirsch-Joghurt^g 247 kJ, 58 kcal, 0,64g Fett, 0,44g ges. FS, 10,28g KH, 9,56g Zucker, 2,2g Eiweiß, 0,05g Salz
Nährwerte					
Mittwoch 03.12.2025	Champignoncremesuppe^{1,a, a1,g} 249 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,88g KH, 0,71g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,10g Salz	Hackbraten in Champignonsoße mit Nudeln und Gemüse^{4,a,a1,c,g,i,j} 1957 kJ, 468 kcal, 21,99g Fett, 6,41g ges. FS, 41,12g KH, 5,16g Zucker, 23,99g Eiweiß, 1,88g Salz	Tortellini Ricotta mit Spinat-Sahnesauce^{a,a1,c,g} 1051 kJ, 252 kcal, 6,29g Fett, 2,67g ges. FS, 39,23g KH, 3,53g Zucker, 8,91g Eiweiß, 2,76g Salz	Tortellini Ricotta mit Spinat-Sahnesauce^{a,a1,c,g} 1051 kJ, 252 kcal, 6,29g Fett, 2,67g ges. FS, 39,23g KH, 3,53g Zucker, 8,91g Eiweiß, 2,76g Salz	Schokoladenpudding mit Sahne^g 553 kJ, 132 kcal, 6,2g Fett, 4g ges. FS, 16g KH, 12g Zucker, 3,2g Eiweiß, 0,1g Salz
Nährwerte					
Donnerstag 04.12.2025	Fränkische Kartoffelsuppeⁱ 494 kJ, 117 kcal, 2,21g Fett, 0,42g ges. FS, 19,64g KH, 2,50g Zucker, 2,69g Eiweiß, 0,77g Salz	Schweineschnitzel "Wiener Art" mit Kroketten, Gurkensalat und Soße^{1,2,a,a1,j,l} 2523 kJ, 602 kcal, 26,90g Fett, 3,23g ges. FS, 55,09g KH, 7,91g Zucker, 32,27g Eiweiß, 5,72g Salz	Rösti mit Grillgemüse und Basilikumsoße^{1,g,l} 2006 kJ, 482 kcal, 30,45g Fett, 14,71g ges. FS, 28,24g KH, 4,31g Zucker, 19,42g Eiweiß, 2,34g Salz	Rösti mit Grillgemüse und Basilikumsoße^{1,g,l} 2006 kJ, 482 kcal, 30,45g Fett, 14,71g ges. FS, 28,24g KH, 4,31g Zucker, 19,42g Eiweiß, 2,34g Salz	Birne Helene^{2,g,h,h1} 425 kJ, 101 kcal, 2,14g Fett, 0,66g ges. FS, 17,17g KH, 14,78g Zucker, 2,44g Eiweiß, 0,08g Salz
Nährwerte					
Freitag 05.12.2025	Geröstete Grießsuppe^{a,a1,g,i} 594 kJ, 142 kcal, 5,34g Fett, 1,72g ges. FS, 18,63g KH, 7,12g Zucker, 4,63g Eiweiß, 0,14g Salz	Fischfilet Bordelaise mit Blattspinat und Kartoffeln^{a,a1,d} 2019 kJ, 481 kcal, 22,93g Fett, 3,57g ges. FS, 34,65g KH, 5,58g Zucker, 30,61g Eiweiß, 3,54g Salz	Vegetarische Frischkäse-Spinat-Maultasche mit veg. dunkler Sauce und Mischsalat^{a,a1,c,g} 2029 kJ, 481 kcal, 8,61g Fett, 4,95g ges. FS, 76,98g KH, 5,07g Zucker, 23,51g Eiweiß, 5,66g Salz	Vegetarische Frischkäse-Spinat-Maultasche mit veg. dunkler Sauce und Mischsalat^{a,a1,c,g} 2029 kJ, 481 kcal, 8,61g Fett, 4,95g ges. FS, 76,98g KH, 5,07g Zucker, 23,51g Eiweiß, 5,66g Salz	Heidelbeerquark^g 398 kJ, 94 kcal, 3,12g Fett, 2g ges. FS, 11,2g KH, 10,4g Zucker, 5,2g Eiweiß, 0,08g Salz
Nährwerte					
Samstag 06.12.2025	Lauchcremesuppe^{a,a1,g,i} 305 kJ, 74 kcal, 5,41g Fett, 3,74g ges. FS, 4,71g KH, 1,70g Zucker, 1,37g Eiweiß, 0,04g Salz	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch, Brötchen^{a,a1,a3,i} 519 kJ, 123 kcal, 1,5g Fett, 0,6g ges. FS, 19,8g KH, 3,9g Zucker, 7,5g Eiweiß, 4,2g Salz	siehe Menü 1	Veganer Pichelsteiner Eintopf mit Brötchen^{a,a1,i} 1166 kJ, 276 kcal, 3,65g Fett, 0,66g ges. FS, 48,21g KH, 8,04g Zucker, 9,07g Eiweiß, 1,21g Salz	Rhabarberkompott mit Vanillesoße^g 455 kJ, 108 kcal, 0,88g Fett, 0,49g ges. FS, 21,88g KH, 21,64g Zucker, 2,17g Eiweiß, 0,07g Salz
Nährwerte					
Sonntag 07.12.2025	Kraftbrühe mit Butterklößchen^{a,a1,c,g,i} 499 kJ, 120 kcal, 7,21g Fett, 3,41g ges. FS, 8,01g KH, 2,14g Zucker, 4,95g Eiweiß, 0,54g Salz	Rinderroulade mit Soße, Spätzle & Apfelrotkohl^{2,3,9,j,l} 2169 kJ, 517 kcal, 17,99g Fett, 6,32g ges. FS, 48,79g KH, 14,69g Zucker, 33,89g Eiweiß, 5,78g Salz	siehe Menü 1	Gemüsegulasch mit Spätzle^{a,a1,c,i,j} 1419 kJ, 337 kcal, 8,32g Fett, 1,34g ges. FS, 52,38g KH, 4,16g Zucker, 11,74g Eiweiß, 4,09g Salz	Haselnusscreme^{g,h,h2} 184 kJ, 44 kcal, 1,2g Fett, 0,88g ges. FS, 7,2g KH, 5,8g Zucker, 0,88g Eiweiß, 0,05g Salz
Nährwerte					

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 9 = mit Süßungsmittel/n,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse,

d = Fische 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,

I = 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.