



Unser Menüplan für Sie

Bei Fragen, Bestelländerungen oder Allergien können Sie uns unter 0 78 36 - 93 93 14 gerne kontaktieren



Sozialgemeinschaft
Schiltach/Schenkenzell e.V.

4. KW	TAGESUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <i>Diabetiker geeignet</i>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <i>leichte Vollkost</i>	TAGESDESSERT
Montag 19.01.2026	Kartoffelrahmsuppe^{a,a1,g,i} 274 kJ, 66 kcal, 3,26g Fett, 2,23g ges. FS, 7,27g KH, 1,51g Zucker, 1,31g Eiweiß, 0,16g Salz	Cordon bleu vom Schwein mit Rahmersen & Kroketten ^{2,3,8,a,a1,g} 2040 kJ, 487 kcal, 18,4g Fett, 5,76g ges. FS, 47,32g KH, 8,27g Zucker, 28,84g Eiweiß, 2,48g Salz	Gemüselaiichen in Soße mit Kroketten & Gemüse ^{a,a1,g,i} 2187 kJ, 524 kcal, 27,45g Fett, 2,13g ges. FS, 40,76g KH, 11,13g Zucker, 21,65g Eiweiß, 2,44g Salz	Gemüselaiichen in Soße mit Kroketten & Gemüse ^{a,a1,g,i} 2187 kJ, 524 kcal, 27,45g Fett, 2,13g ges. FS, 40,76g KH, 11,13g Zucker, 21,65g Eiweiß, 2,44g 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
Dienstag 20.01.2026	Buchstabensuppe^{a,a1,c} 160 kJ, 38 kcal, 0,38g Fett, 0,12g ges. FS, 6,89g KH, 0,34g Zucker, 1,52g Eiweiß, 0,12g Salz	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Butterreis ^{g,i} 1771 kJ, 421 kcal, 17,82g Fett, 14,44g ges. FS, 39,10g KH, 5,46g Zucker, 24,53g Eiweiß, 2,06g Salz	gebackener Camembert mit Preiselbeeren und buntem Salat ^{1,a,a1,g} 2203 kJ, 528 kcal, 32,13g Fett, 16,56g ges. FS, 35,1g KH, 10,76g Zucker, 23,49g Eiweiß, 2,10g Salz	Hähnchenmedaillons "Hawaii" mit Currysoße und Butterreis ^{g,i} 1771 kJ, 421 kcal, 17,82g Fett, 14,44g ges. FS, 39,10g KH, 5,46g Zucker, 24,53g Eiweiß, 2,06g Salz	Sahnepudding mit Schokohaube^g 724 kJ, 173 kcal, 8,25g Fett, 5,42g ges. FS, 20,86g KH, 15,46g Zucker, 3,7g Eiweiß, 0,23g Salz
Mittwoch 21.01.2026	Klare Brühe mit Spargelstückenⁱ 145 kJ, 35 kcal, 0,63g Fett, 0,27g ges. FS, 2,98g KH, 2,41g Zucker, 3,38g Eiweiß, 0,05g Salz	Allgäuer Käseknöpfe mit Zwiebeln & Salat ^{1,a,a1,c,g} 2597 kJ, 620 kcal, 29,14g Fett, 14,49g ges. FS, 61,9g KH, 7,2g Zucker, 26,4g Eiweiß, 2,49g Salz	Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Klößchen ^{a,a1,c,g,i} 1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Klößchen ^{a,a1,c,g,i} 1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	Mangocreme^g 470 kJ, 112 kcal, 4,08g Fett, 2,76g ges. FS, 15,8g KH, 13,2g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,16g Salz
Donnerstag 22.01.2026	Eierflockensuppe^{c,i} 223 kJ, 54 kcal, 1,75g Fett, 0,7g ges. FS, 1,86g KH, 1,83g Zucker, 7,44g Eiweiß, 2,00g Salz	Kassler Hals mit Soße, Rahmwirsing und Kartoffelstampf ^{1,2,3,4,8,a,a1,g,i} 3208 kJ, 766 kcal, 53,25g Fett, 28,47g ges. FS, 33,36g KH, 10,39g Zucker, 36,71g Eiweiß, 8,48g Salz	Blumenkohlmedallion mit Gorgonzolasoße und Kartoffel ^{1,3,5,a,a1,c,g,i} 2231 kJ, 534 kcal, 39,76g Fett, 13,84g ges. FS, 29,68g KH, 3,76g Zucker, 13,6g Eiweiß, 3,84g Salz	Blumenkohlmedallion mit Gorgonzolasoße und Kartoffel ^{1,3,5,a,a1,c,g,i} 2231 kJ, 534 kcal, 39,76g Fett, 13,84g ges. FS, 29,68g KH, 3,76g Zucker, 13,6g Eiweiß, 3,84g Salz	Zwetschgendessert³ 232 kJ, 55 kcal, 0,12g Fett, 0,12g ges. FS, 11,28g KH, 9g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,12g Salz
Freitag 23.01.2026	Wirsing-Cremesuppeⁱ 340 kJ, 81 kcal, 4,17g Fett, 0,58g ges. FS, 7,12g KH, 6,77g Zucker, 3,69g Eiweiß, 3,40g Salz	Tagliatelle (Bandnudeln) mit Lachsahnesoße ^{a,a1,c,d,i} 1613 kJ, 383 kcal, 7,36g Fett, 1,28g ges. FS, 52,02g KH, 3,79g Zucker, 24,48g Eiweiß, 1,34g Salz	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen ^{3,a,a1,c,g}	Quarkstrudel mit heißen Pflaumen ^{3,a,a1,c,g}	Mandarinen- Dessert^g 641 kJ, 152 kcal, 6,12g Fett, 3,96g ges. FS, 21,6g KH, 18g Zucker, 3g Eiweiß, 0,16g Salz
Samstag 24.01.2026	Wurzelgemüsesuppeⁱ 145 kJ, 35 kcal, 0,2g Fett, 0g ges. FS, 5,3g KH, 4,7g Zucker, 1,3g Eiweiß, 0,12g Salz	Gaisburger Marsch mit Spätzle und Rindfleisch ^{a,a1,c,i} 1755 kJ, 418 kcal, 21,94g Fett, 9,51g ges. FS, 32,42g KH, 2,33g Zucker, 22,34g Eiweiß, 1,09g Salz	siehe Menü 1	Gaisburger Marsch vegetarisch mit Spätzle ^{a,a1,c,i} 1441 kJ, 344 kcal, 19,21g Fett, 13,31g ges. FS, 37,40g KH, 35,37g Zucker, 4,90g Eiweiß, 0,17g Salz	Joghurtcreme mit Streusel^{a,a1,g} 1441 kJ, 344 kcal, 19,21g Fett, 13,31g ges. FS, 37,40g KH, 35,37g Zucker, 4,90g Eiweiß, 0,17g Salz
Sonntag 25.01.2026	Rinderkraftbrühe mit Eierstich^{c,g} 120 kJ, 29 kcal, 1,72g Fett, 0,62g ges. FS, 1,22g KH, 0,59g Zucker, 2,09g Eiweiß, 0,31g Salz	Putenbraten in Soße Schupfnudeln & buntem Gemüse ^{1,a,a1,g} 2447 kJ, 581 kcal, 18,10g Fett, 4,75g ges. FS, 53,85g KH, 7,40g Zucker, 47,52g Eiweiß, 6,90g Salz	siehe Menü 1	veget. Bällchen in Soße Schupfnudeln & buntem Gemüse ^{1,a,a1,a3,i,g} 2315 kJ, 550 kcal, 17,10g Fett, 2,59g ges. FS, 60,79g KH, 10,04g Zucker, 31,64g Eiweiß, 8,46g Salz	Cappuccinomousse^{17,g} 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 Farbstoffen, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphaten, 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 (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