

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

52. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESEDESSERT
Montag 22.12.2025	Kartoffelrahmsuppe ^{a,a1,g,i}	Paniertes Putenschnitzel mit Gemüse und Kroketten ^{a,a1,g}	Weißer Bohneneintopf mit Kassler ^{2,3}	Weißer Bohneneintopf mit Klösschen ^{2,3}	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	1338 kJ, 322 kcal, 18,06g Fett, 9,42g ges. FS, 29,97g KH, 2,57g Zucker, 9,42g Eiweiß, 1,89g Salz	1338 kJ, 322 kcal, 18,06g Fett, 9,42g ges. FS, 29,97g KH, 2,57g Zucker, 9,42g Eiweiß, 1,89g 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 23.12.2025	Buchstabensuppe ^{a,a1,c}	Spaghetti mit Rinderbolognese, Hartkäse und Salat ^{1,2,a,a1,g,i}	gebackener Camembert mit Preiselbeeren und buntem Salat ^{1,a,a1,g}	gebackener Camembert mit Preiselbeeren und buntem Salat ^{1,a,a1,g}	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 24.12.2025	Klare Rindfleischsuppe mit Brätpatzle ^{a,a1,c,g}	Badisches Schäufele mit Soße und Kartoffelsalat ^{2,3,i}	Siehe Menü 1	Kartoffel-Gemüseintopf mit Klößchen ^{a,a1,c,g,i}	Ananaskompott
Nährwerte	282 kJ, 68 kcal, 4,22g Fett, 0,48g ges. FS, 5,31g KH, 0,63g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,23g Salz	1456 kJ, 350 kcal, 25,25g Fett, 9,54g ges. FS, 2,05g KH, 1,80g Zucker, 25,43g Eiweiß, 2,11g Salz		1599 kJ, 381 kcal, 9,34g Fett, 3,08g ges. FS, 57,93g KH, 7,32g Zucker, 10,87g Eiweiß, 2,47g Salz	280 kJ, 67 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 16g KH, 16g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz
Donnerstag 25.12.2025	Maronencreme ⁹	Hirschbraten in Preiselbeer- soße mit Rosenkohl und Spätzle ^{8,a,a1,a3,c,f,g}	Siehe Menü 1	Vegetarische Steak mit Gemüse und Spätzle ^{a,a1,c,f,i,j}	Spekulatiusmousse ^{g,h,h1}
Nährwerte	626 kJ, 150 kcal, 5,75g Fett, 3,34g ges. FS, 21,96g KH, 13,35g Zucker, 2,40g Eiweiß, 0,10g Salz	1091 kJ, 259 kcal, 4,79g Fett, 1,33g ges. FS, 42,14g KH, 8,66g Zucker, 11,61g Eiweiß, 1,81g Salz		2526 kJ, 603 kcal, 26,02g Fett, 2,27g ges. FS, 57,22g KH, 18,17g Zucker, 27,10g Eiweiß, 3,86g Salz	529 kJ, 126 kcal, 5,04g Fett, 3,45g ges. FS, 15,76g KH, 13,52g Zucker, 4,31g Eiweiß, 0,2g Salz
Freitag 26.12.2025	Waldpilzcremesuppe ^{3,i}	Entenbrust in Orangensauce mit Kartoffelknödel und Rotkohl ^{11,3,a,a1,i,j}	Siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Kräutersauce und Kartoffelpüree ^{a,a1,c,g,i,j}	Gebrannte Mandelcreme ^{g,h,h1}
Nährwerte	50 kJ, 12 kcal, 0,15g Fett, 0,03g ges. FS, 1,95g KH, 0,54g Zucker, 0,9g Eiweiß, 0g Salz	2185 kJ, 571 kcal, 20,45g Fett, 5,8g ges. FS, 39,95g KH, 17,5g Zucker, 43,8g Eiweiß, 5,3g Salz		1445 kJ, 345 kcal, 47,23g Fett, 6,27g ges. FS, 43,45g KH, 9,86g Zucker, 11,45g Eiweiß, 3,08g Salz	529 kJ, 126 kcal, 5,04g Fett, 3,45g ges. FS, 15,76g KH, 13,52g Zucker, 4,31g Eiweiß, 0,2g Salz
Samstag 27.12.2025	Wurzelgemüsesuppe ⁱ	Linsengericht mit Kassler und Karoffelwürfel ^{2,3,8,i}	Siehe Menü 1	Linsengericht mit Karoffelwürfel ^{2,3,8,i}	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 28.12.2025	Brunnenkressesuppe ^{c,i}	Rindergulasch mit Kaisergemüse und Nudeln ^{a,a1,c,j}	Siehe Menü 1	Gemüsegulasch mit Nudeln ^{a,a1,c,i,j}	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	1603 kJ, 382 kcal, 16,5g Fett, 3,5g ges. FS, 37,3g KH, 7,2g Zucker, 19,3g Eiweiß, 5,07g Salz		1381 kJ, 327 kcal, 7,34g Fett, 1,06g ges. FS, 53,5g KH, 4,02g Zucker, 11,88g Eiweiß, 4,01g 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, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 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,

f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse,

h1 = Mandeln, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten