



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

5. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 26.01.2026	Ingwer- Karottensuppe	Gefüllte Hähnchenbrust mit Soße, Gemüse und Rösti ^{g,j,l}	Vegetarisches Pilzragout mit Schupfnudeln und Salat ^{1,a,a1,g}	Vegetarisches Pilzragout mit Schupfnudeln und Salat ^{1,a,a1,g}	Joghurtcreme mit Früchten ^{1,g}
Nährwerte	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz	2415 kJ, 580 kcal, 35,30g Fett, 9,05g ges. FS, 34,60g KH, 7,70g Zucker, 25,74g Eiweiß, 3,30g Salz	1981 kJ, 471 kcal, 10,61g Fett, 5,75g ges. FS, 77,77g KH, 12,08g Zucker, 11,98g Eiweiß, 25,33g Salz	1981 kJ, 471 kcal, 10,61g Fett, 5,75g ges. FS, 77,77g KH, 12,08g Zucker, 11,98g Eiweiß, 25,33g Salz	558 kJ, 133 kcal, 3,82g Fett, 2,42g ges. FS, 18,84g KH, 17,52g Zucker, 4,8g Eiweiß, 0,13g Salz
Dienstag 27.01.2026	Rote Betesuppe^{g,i}	Frische Metzger Maultaschen in der Brühe mit Schmelzzwiebeln und Kartoffelsalat ^{1,2,a,a1,c,i,j}	Kohlrabi-Kartoffeleintopf mit Bockwurst ^{2,3,8}	Kohlrabi-Kartoffeleintopf mit Bockwurst ^{2,3,8}	Erdbeer-Joghurtdessert ^g
Nährwerte	133 kJ, 31 kcal, 0,41g Fett, 0,24g ges. FS, 5,26g KH, 4,89g Zucker, 0,93g Eiweiß, 0,04g Salz	2276 kJ, 543 kcal, 19,54g Fett, 5,32g ges. FS, 68,54g KH, 10,75g Zucker, 19,47g Eiweiß, 7,09g Salz	1772 kJ, 428 kcal, 31,86g Fett, 11,82g ges. FS, 17,68g KH, 7,83g Zucker, 20,86g Eiweiß, 3,49g Salz	1772 kJ, 428 kcal, 31,86g Fett, 11,82g ges. FS, 17,68g KH, 7,83g Zucker, 20,86g Eiweiß, 3,49g Salz	499 kJ, 119 kcal, 3,72g Fett, 2,4g ges. FS, 15,84g KH, 14,52g Zucker, 4,68g Eiweiß, 0,13g Salz
Mittwoch 28.01.2026	Gerstencremesuppe^{a,a3,g,i}	Paprikagulasch vom Schwein mit Butterspätzle ^{1,a,a1,c,g,l}	Apfelküchle mit Zimt-Zucker und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Apfelküchle mit Zimt-Zucker und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Schwarzwälder Kirschdessert ^{a,a1,c,f,g}
Nährwerte	774 kJ, 187 kcal, 14,37g Fett, 5,55g ges. FS, 13,06g KH, 8,08g Zucker, 3,28g Eiweiß, 0,12g Salz	2496 kJ, 595 kcal, 25,35g Fett, 6,89g ges. FS, 46,25g KH, 5,22g Zucker, 40,50g Eiweiß, 1,81g Salz	3052 kJ, 728 kcal, 36,45g Fett, 18,05g ges. FS, 88,26g KH, 61,39g Zucker, 10,74g Eiweiß, 0,43g Salz	3052 kJ, 728 kcal, 36,45g Fett, 18,05g ges. FS, 88,26g KH, 61,39g Zucker, 10,74g Eiweiß, 0,43g Salz	666 kJ, 158 kcal, 4,69g Fett, 3,12g ges. FS, 25,04g KH, 17,47g Zucker, 3,40g Eiweiß, 0,18g Salz
Donnerstag 29.01.2026	Süßkartoffelcremesuppe^{3,f,m}	Gebratener Fleischkäse mit Soße, Bratkartoffeln und Salat ^{1,2,3,8,l}	Gemüselasagne mit Spinat und Champignons Tomatensoße, Blattsalat ^{3,5,a,a1,c,g,i,j,l}	Gemüselasagne mit Spinat und Champignons Tomatensoße, Blattsalat ^{3,5,a,a1,c,g,i,j,l}	Apfelpudding ^g
Nährwerte	357 kJ, 86 kcal, 6g Fett, 0,65g ges. FS, 6g KH, 1,3g Zucker, 1,35g Eiweiß, 0,42g Salz	2422 kJ, 584 kcal, 40,87g Fett, 11,96g ges. FS, 34,33g KH, 3,91g Zucker, 16,49g Eiweiß, 3,47g Salz	2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,69g KH, 19,21g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,29g Salz	2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,69g KH, 19,21g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,29g Salz	601 kJ, 142 kcal, 4,5g Fett, 3,36g ges. FS, 25,04g KH, 18,8g Zucker, 0,47g Eiweiß, 0,02g Salz
Freitag 30.01.2026	Kohlrabicremesuppe	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree ^{a,a1,d,g}	Blumenkohlöschen im Backteig mit Käsesoße und Salat ^{a,a1,c,g}	Blumenkohlöschen im Backteig mit Käsesoße und Salat ^{a,a1,c,g}	Stracciatella-Creme ^g
Nährwerte	48 kJ, 12 kcal, 0,12g Fett, 0g ges. FS, 1,88g KH, 1,8g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,02g Salz	2000 kJ, 480 kcal, 15,6g Fett, 5,01g ges. FS, 54,68g KH, 4,84g Zucker, 23,88g Eiweiß, 2,00g Salz	1654 kJ, 395 kcal, 15,3g Fett, 5,33g ges. FS, 54,97g KH, 4,79g Zucker, 10,30g Eiweiß, 1,84g Salz	1654 kJ, 395 kcal, 15,3g Fett, 5,33g ges. FS, 54,97g KH, 4,79g Zucker, 10,30g Eiweiß, 1,84g Salz	616 kJ, 147 kcal, 7,5g Fett, 5g ges. FS, 17g KH, 13g Zucker, 2,9g Eiweiß, 0,15g Salz
Samstag 31.01.2026	Käsecremesuppe^{1,g,i}	Frikadellen mit Soße, Blumenkohl und Kartoffeln ^{a,a1,c,g,i}	siehe Menü 1	Vegetarische Bällchen mit Soße, Blumenkohl und Kartoffeln ^{a,a1,c,g,i}	Johannisbeerquark ^g
Nährwerte	639 kJ, 154 kcal, 12,47g Fett, 7,18g ges. FS, 7,76g KH, 4,02g Zucker, 2,92g Eiweiß, 2,56g Salz	1218 kJ, 291 kcal, 17,49g Fett, 8,58g ges. FS, 20,51g KH, 6,25g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,91g Salz		1218 kJ, 291 kcal, 17,49g Fett, 8,58g ges. FS, 20,51g KH, 6,25g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,91g Salz	380 kJ, 90 kcal, 1,31g Fett, 0,82g ges. FS, 10,03g KH, 9,75g Zucker, 7,54g Eiweiß, 0,09g Salz
Sonntag 01.02.2026	Ochsenschwanzsuppe^{a,a1,a3,j}	Badischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen ^{1,2,3,l}	siehe Menü 1	Vegetarische Steak mit Rotkohl und Spätzle ^{a,a1,c,f,i,l}	Walnussmousse ^{g,h,h3}
Nährwerte	225 kJ, 54 kcal, 1,5g Fett, 0,9g ges. FS, 9,6g KH, 2,4g Zucker, 0,68g Eiweiß, 2,10g Salz	2963 kJ, 706 kcal, 31,01g Fett, 9,26g ges. FS, 50,53g KH, 17,04g Zucker, 43,45g Eiweiß, 3,10g Salz		2553 kJ, 610 kcal, 26,72g Fett, 2,47g ges. FS, 56,42g KH, 18,27g Zucker, 27,00g Eiweiß, 3,92g Salz	401 kJ, 96 kcal, 3,57g Fett, 2,69g ges. FS, 12,99g KH, 9,63g Zucker, 2,78g Eiweiß, 0,14g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 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),

h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h3 = Walnüsse , i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse,

I = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l, m = Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse

Änderung vorbehalten

Bei Fragen, Bestelländerungen oder bestehenden Allergien, können Sie uns gerne unter der Tel.: 07836 / 93 93-14 kontaktieren.