



# 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

6. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
<b>Montag</b> <b>02.02.2026</b>	Karottencremesuppe <sup>1,a,a1,g,i</sup>	Bauernomelette mit grünem Salat <sup>2,3,c,g,j</sup>	Griechischer Gemüse-Kartoffelauflauf mit Tomatensoße <sup>a,a1,c,f,g</sup>	Griechischer Gemüse-Kartoffelauflauf mit Tomatensoße <sup>a,a1,c,f,g</sup>	Birnen-Quitte Mascarponecreme <sup>g</sup>
Nährwerte	226 kJ, 55 kcal, 4,29g Fett, 2,37g ges. FS, 3,22g KH, 1,68g Zucker, 0,48g Eiweiß, 0,09g Salz	1716 kJ, 410 kcal, 24,98g Fett, 7,54g ges. FS, 24,09g KH, 4,08g Zucker, 20,63g Eiweiß, 3,15g Salz	948 kJ, 226 kcal, 7,81g Fett, 1,96g ges. FS, 25,87g KH, 11,31g Zucker, 9,71g Eiweiß, 4,11g Salz	948 kJ, 226 kcal, 7,81g Fett, 1,96g ges. FS, 25,87g KH, 11,31g Zucker, 9,71g Eiweiß, 4,11g Salz	485 kJ, 116 kcal, 4,59g Fett, 2,97g ges. FS, 16,2g KH, 14,4g Zucker, 2,25g Eiweiß, 0,12g Salz
<b>Dienstag</b> <b>03.02.2026</b>	Apfel-Sellerie-Suppe <sup>g,i</sup>	Hühnerfrikassee mit Reis & Gemüse <sup>1,a,a1,g,j</sup>	Veggie Frikassee mit Reis & Gemüse <sup>1,a,a1,g,j</sup>	Hühnerfrikassee mit Reis & Gemüse <sup>1,a,a1,g,j</sup>	Erdbeerquark <sup>g</sup>
Nährwerte	905 kJ, 218 kcal, 15,13g Fett, 9,89g ges. FS, 14,83g KH, 9,88g Zucker, 3,53g Eiweiß, 0,28g Salz	1644 kJ, 392 kcal, 13,12g Fett, 6,79g ges. FS, 41,29g KH, 6,27g Zucker, 24,24g Eiweiß, 0,37g Salz	1697 kJ, 405 kcal, 14,92g Fett, 7,00g ges. FS, 42,68g KH, 5,87g Zucker, 23,55g Eiweiß, 0,71g Salz	1644 kJ, 392 kcal, 13,12g Fett, 6,79g ges. FS, 41,29g KH, 6,27g Zucker, 24,24g Eiweiß, 0,37g Salz	503 kJ, 119 kcal, 3,8g Fett, 2,5g ges. FS, 15g KH, 14g Zucker, 6,4g Eiweiß, 0,1g Salz
<b>Mittwoch</b> <b>04.02.2026</b>	Klare Hühnersuppe Risi Bisi <sup>i</sup>	Linsen mit Spätzle & Wienerle <sup>1,2,3,8,a,a1,c,i,l</sup>	Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus <sup>3,a,a1,a4,c</sup>	Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus <sup>3,a,a1,a4,c</sup>	Panna Cotta mit Beeren <sup>g</sup>
Nährwerte	122 kJ, 29 kcal, 0,24g Fett, 0,05g ges. FS, 5,25g KH, 0,51g Zucker, 1,16g Eiweiß, 0,03g Salz	3838 kJ, 915 kcal, 36,17g Fett, 11,36g ges. FS, 94,24g KH, 7,95g Zucker, 44,87g Eiweiß, 6,87g Salz	1975 kJ, 471 kcal, 19,94g Fett, 2,26g ges. FS, 64,18g KH, 22,5g Zucker, 5,54g Eiweiß, 2,53g Salz	1975 kJ, 471 kcal, 19,94g Fett, 2,26g ges. FS, 64,18g KH, 22,5g Zucker, 5,54g Eiweiß, 2,53g Salz	569 kJ, 136 kcal, 6,16g Fett, 4,02g ges. FS, 16,34g KH, 12,32g Zucker, 2,92g Eiweiß, 0,20g Salz
<b>Donnerstag</b> <b>05.02.2026</b>	Basilikumrahmsuppe <sup>a,a1,g,i</sup>	Spaghetti mit Rinderbolognese, Hartkäse und Salat <sup>1,2,a,a1,g,i</sup>	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen <sup>1,2,a,a1,g,i</sup>	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen <sup>1,2,a,a1,g,i</sup>	Mokkapudding <sup>7,g</sup>
Nährwerte	421 kJ, 101 kcal, 8,25g Fett, 5,67g ges. FS, 5,26g KH, 1,56g Zucker, 1,36g Eiweiß, 0,46g Salz	3050 kJ, 728 kcal, 32,48g Fett, 15,88g ges. FS, 63,48g KH, 8,58g Zucker, 42,43g Eiweiß, 3,23g Salz	3050 kJ, 728 kcal, 32,48g Fett, 15,88g ges. FS, 63,48g KH, 8,58g Zucker, 42,43g Eiweiß, 3,23g Salz	3050 kJ, 728 kcal, 32,48g Fett, 15,88g ges. FS, 63,48g KH, 8,58g Zucker, 42,43g Eiweiß, 3,23g Salz	659 kJ, 157 kcal, 7,11g Fett, 4,69g ges. FS, 20,17g KH, 16,08g Zucker, 3,03g Eiweiß, 0,20g Salz
<b>Freitag</b> <b>06.02.2026</b>	Knoblauchcremesuppe <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Fischfilet auf Dill-Gurkengemüse mit Kartoffeln <sup>1,8,d,g,l</sup>	Wirsingeintopf mit Kartoffelwürfel und Kassler <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Wirsingeintopf mit Kartoffelwürfel und Klößchen <sup>a,a1,c,g,i</sup>	Birne Helene <sup>2,g,h,h1</sup>
Nährwerte	479 kJ, 116 kcal, 10,55g Fett, 4,15g ges. FS, 4,24g KH, 1,15g Zucker, 0,95g Eiweiß, 0,53g Salz	1949 kJ, 466 kcal, 22,66g Fett, 6,59g ges. FS, 41,01g KH, 7,04g Zucker, 20,24g Eiweiß, 25,29g Salz	1159 kJ, 276 kcal, 6,31g Fett, 2,18g ges. FS, 41,88g KH, 9,3g Zucker, 10,21g Eiweiß, 4,97g Salz	1159 kJ, 276 kcal, 6,31g Fett, 2,18g ges. FS, 41,88g KH, 9,3g Zucker, 10,21g Eiweiß, 4,97g Salz	425 kJ, 101 kcal, 2,14g Fett, 0,66g ges. FS, 17,17g KH, 14,78g Zucker, 2,44g Eiweiß, 0,08g Salz
<b>Samstag</b> <b>07.02.2026</b>	Weisse Bohnensuppe <sup>i</sup>	Würstchengulasch mit Roggenbrötchen <sup>a,a1,a2,a3,j</sup>	Siehe Menü 1	Gemüse-Kartoffel-Gulasch mit Roggenbrötchen <sup>a,a1,a2,a3,j</sup>	Bananenquark <sup>g</sup>
Nährwerte	1073 kJ, 255 kcal, 4,33g Fett, 0,60g ges. FS, 32,84g KH, 5,00g Zucker, 14,12g Eiweiß, 1,88g Salz	1142 kJ, 272 kcal, 4,5g Fett, 0g ges. FS, 46,4g KH, 10,8g Zucker, 7,1g Eiweiß, 4,6g Salz		1142 kJ, 272 kcal, 4,5g Fett, 0g ges. FS, 46,4g KH, 10,8g Zucker, 7,1g Eiweiß, 4,6g Salz	337 kJ, 80 kcal, 2,00g Fett, 1,30g ges. FS, 6,09g KH, 5,98g Zucker, 9,03g Eiweiß, 0,13g Salz
<b>Sonntag</b> <b>08.02.2026</b>	Fleischsuppe mit Brätspätzle <sup>a,a1,c,i</sup>	Putenbrustgeschnetzeltes mit Champignons, Gemüse und Rösti <sup>g,i,j</sup>	Siehe Menü 1	Veganes Geschnetzeltes mit Pilzen, Gemüse und Rösti <sup>1,4,a,a1,c,g,j,l</sup>	Käse-Sahnecreme <sup>c,g</sup>
Nährwerte	137 kJ, 33 kcal, 0,51g Fett, 0,18g ges. FS, 4,01g KH, 1,21g Zucker, 2,68g Eiweiß, 0,38g Salz	1801 kJ, 428 kcal, 21g Fett, 5,2g ges. FS, 37,77g KH, 6,89g Zucker, 19,8g Eiweiß, 2,99g Salz		1846 kJ, 440 kcal, 17,91g Fett, 7,90g ges. FS, 28,69g KH, 5,92g Zucker, 37,85g Eiweiß, 3,40g Salz	727 kJ, 173 kcal, 7,2g Fett, 4,8g ges. FS, 21,6g KH, 16,8g Zucker, 5,52g Eiweiß, 0,12g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat/en,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, 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, h1 = Mandeln, 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.