



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

7. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <small>Diabetiker geeignet</small>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <small>leichte Vollkost</small>	TAGESDESSERT
Montag 09.02.2026	Maiscremesuppe^{g,i} Nährwerte	Bratwurst auf Zwiebel-Senfsoße mit Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln^{8,g,j} 401 kJ, 96 kcal, 5,93g Fett, 3,93g ges. FS, 8,81g KH, 4,55g Zucker, 1,43g Eiweiß, 1,53g Salz	Gemüsestrudel mit Tomatensoße und Salat^{a,a1,c,g,i,j} 2175 kJ, 523 kcal, 32,14g Fett, 13,01g ges. FS, 31,9g KH, 8,78g Zucker, 23,13g Eiweiß, 4,27g Salz	Gemüsestrudel mit Tomatensoße und Salat^{a,a1,c,g,i,j} 1749 kJ, 418 kcal, 15,64g Fett, 7,49g ges. FS, 50,83g KH, 20,48g Zucker, 14,33g Eiweiß, 3,73g Salz	Joghurt mit Sauerkirschen^g 1749 kJ, 418 kcal, 15,64g Fett, 7,49g ges. FS, 50,83g KH, 20,48g Zucker, 14,33g Eiweiß, 3,73g Salz
Dienstag 10.02.2026	Erbsencremesuppe^{g,i} Nährwerte	Asiatische Entenpfanne mit gebratenen Nudeln^g 531 kJ, 127 kcal, 4,83g Fett, 2,06g ges. FS, 13,04g KH, 8,07g Zucker, 6,37g Eiweiß, 0,13g Salz	Vegane Gyrospfanne mit Kräuterreis^f 2179 kJ, 517 kcal, 13,96g Fett, 4,87g ges. FS, 52,31g KH, 6,09g Zucker, 42,15g Eiweiß, 3,97g Salz	Vegane Gyrospfanne mit Kräuterreis^f 1824 kJ, 435 kcal, 10,59g Fett, 1,58g ges. FS, 54,75g KH, 5,86g Zucker, 24,47g Eiweiß, 2,41g Salz	Nuss-Nougat-Pudding^{g,h,h2} 1824 kJ, 435 kcal, 10,59g Fett, 1,58g ges. FS, 54,75g KH, 5,86g Zucker, 24,47g Eiweiß, 2,41g Salz
Mittwoch 11.02.2026	Fenchel-Kräutersuppe Nährwerte	Pilzrahmgeschnetzeltes mit Gemüse und Spätzle^{2,3,8,l} 82 kJ, 20 kcal, 0,24g Fett, 0,08g ges. FS, 2,24g KH, 2,24g Zucker, 1,92g Eiweiß, 0,03g Salz	Käseködel mit Soße, Rahmlauch und Püree^{1,4,a,a1,c,g,j,l} 1762 kJ, 419 kcal, 11,29g Fett, 3,10g ges. FS, 47,65g KH, 15,64g Zucker, 27,89g Eiweiß, 5,10g Salz	Käseködel mit Soße, Rahmlauch und Püree^{1,4,a,a1,c,g,j,l} 3589 kJ, 855 kcal, 53,85g Fett, 27,99g ges. FS, 69,26g KH, 10,77g Zucker, 21,89g Eiweiß, 6,38g Salz	Rote Grütze mit Vanilesoße^g 3589 kJ, 855 kcal, 53,85g Fett, 27,99g ges. FS, 69,26g KH, 10,77g Zucker, 21,89g Eiweiß, 6,38g Salz
Donnerstag 12.02.2026 <i>schnotziger Donnerstag</i>	Brokkolicremesuppe^{1,a,a1,g} Nährwerte	Saure Kutteln mit Bratkartoffeln und Endiviensalat^{3,i,j} 269 kJ, 65 kcal, 4,38g Fett, 2,42g ges. FS, 5,10g KH, 2,10g Zucker, 1,96g Eiweiß, 0,10g Salz	Gemüsefrikadellen mit Soße & Nudeln^{3,5,a,a1,c,f,g,i,l} 1998 kJ, 477 kcal, 26,39g Fett, 3,77g ges. FS, 38,76g KH, 7,19g Zucker, 19,45g Eiweiß, 4,06g Salz	Gemüsefrikadellen mit Soße & Nudeln^{3,5,a,a1,c,f,g,i,l} 2578 kJ, 615 kcal, 27,33g Fett, 4,26g ges. FS, 56,51g KH, 9,24g Zucker, 28,68g Eiweiß, 1,72g Salz	Weißweincreme mit Beeren^{c,g,l} 2578 kJ, 615 kcal, 27,33g Fett, 4,26g ges. FS, 56,51g KH, 9,24g Zucker, 28,68g Eiweiß, 1,72g Salz
Freitag 13.02.2026	Gemüsecremesuppe^{g,i} Nährwerte	Backfisch mit Remoulade und Kartoffelsalat^{1,2,9,a,a1,c,d,j} 515 kJ, 124 kcal, 6,38g Fett, 3,00g ges. FS, 13,61g KH, 7,95g Zucker, 2,64g Eiweiß, 0,13g Salz	Süße Knödel mit heißen Kirschen^{a,a1,c,g} 2196 kJ, 525 kcal, 23,84g Fett, 2,10g ges. FS, 55,46g KH, 5,43g Zucker, 19,76g Eiweiß, 5,44g Salz	Süße Knödel mit heißen Kirschen^{a,a1,c,g} 2235 kJ, 532 kcal, 17,26g Fett, 3,10g ges. FS, 81,20g KH, 43,48g Zucker, 10,61g Eiweiß, 0,48g Salz	Mandarinenquarkspeise^{g,h,h7} 2235 kJ, 532 kcal, 17,26g Fett, 3,10g ges. FS, 81,20g KH, 43,48g Zucker, 10,61g Eiweiß, 0,48g Salz
Samstag 14.02.2026	Geflügelcremesuppe^{g,i} Nährwerte	Schinkennudeln mit Ei und buntem Salat^{a,a1,c,i} 443 kJ, 106 kcal, 5,46g Fett, 2,03g ges. FS, 7,29g KH, 1,96g Zucker, 6,65g Eiweiß, 0,08g Salz	siehe Menü 1	Gemüsenudeln mit Ei und buntem Salat^{a,a1,c,i} 2321 kJ, 552 kcal, 14,72g Fett, 3,08g ges. FS, 80,66g KH, 11,55g Zucker, 22,05g Eiweiß, 6,43g Salz	Pfirsichquark mit Mandeln^{g,h,h1} 507 kJ, 120 kcal, 3,11g Fett, 0,46g ges. FS, 13,22g KH, 13,12g Zucker, 8,68g Eiweiß, 0,08g Salz
Sonntag 15.02.2026 <i>Fastnachtssonntag</i>	Rinderbrühe mit Leberknödel Nährwerte	Rinderroulade mit Soße, Kartoffelknödel & Apfelpotatkoh^{2,3,9,j,l} 8 kJ, 2 kcal, 0,03g Fett, 0,01g ges. FS, 0,36g KH, 0,27g Zucker, 0,10g Eiweiß, 0,04g Salz	siehe Menü 1	Blumenkohlmedallion mit Soße & Kartoffeln^{1,a,a1,g,l} 2169 kJ, 517 kcal, 17,99g Fett, 6,32g ges. FS, 48,79g KH, 14,69g Zucker, 33,89g Eiweiß, 5,78g Salz	Blutorangenmousse^g 2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en,

9 = mit Süßungsmittel/n, 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, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose),

h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h1 = Mandeln, h2 = Haselnüsse, h7 = Pistazien, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse,

j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = 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.