



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

40 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) <i>Diabetiker geeignet</i>	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) <i>leichte Vollkost</i>	TAGESEDESSERT
Montag 28.09.2026	Kürbiscremesuppe	Hähnchenbrust mit Spargel- Karottenragout ^{a,a1,g}	Kartoffeltaschen mit Friskkäsefüllung Kräutersoße und Salat ^{1,a,a1,g,i,j}	Kartoffeltaschen mit Friskkäsefüllung Kräutersoße und Salat ^{1,a,a1,g,i,j}	Bananenpudding mit Schokosoße ^g
Nährwerte	250 kJ, 60 kcal, 1,90g Fett, 0,16g ges. FS, 9,34g KH, 2,77g Zucker, 0,91g Eiweiß, 1,94g Salz	933 kJ, 223 kcal, 7,29g Fett, 4,21g ges. FS, 9,19g KH, 5,13g Zucker, 28,90g Eiweiß, 0,87g Salz	1967 kJ, 471 kcal, 25,00g Fett, 6,46g ges. FS, 50,96g KH, 8,03g Zucker, 7,04g Eiweiß, 3,89g Salz	1967 kJ, 471 kcal, 25,00g Fett, 6,46g ges. FS, 50,96g KH, 8,03g Zucker, 7,04g Eiweiß, 3,89g Salz	537 kJ, 128 kcal, 4,24g Fett, 2,82g ges. FS, 18,1g KH, 15,88g Zucker, 4,28g Eiweiß, 0,15g Salz
Dienstag 29.09.2026	Apfel-Pastinakensuppe ^g	Spaghetti Bolognese mit Hartkäse und Salat ^{1,2,a,a1,a3,c,f,g,i}	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen ^{1,2,a,a1,f,g,i}	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen ^{1,2,a,a1,f,g,i}	Milchreis Trautmannsdorff ^{1,g}
Nährwerte	1600 kJ, 383 kcal, 19,05g Fett, 7,94g ges. FS, 38,53g KH, 27,25g Zucker, 9,73g Eiweiß, 0,15g Salz	2484 kJ, 590 kcal, 18,28g Fett, 6,97g ges. FS, 65,63g KH, 8,54g Zucker, 36,93g Eiweiß, 2,78g Salz	2902 kJ, 690 kcal, 19,72g Fett, 7,56g ges. FS, 78,58g KH, 9,30g Zucker, 43,89g Eiweiß, 3,53g Salz	2902 kJ, 690 kcal, 19,72g Fett, 7,56g ges. FS, 78,58g KH, 9,30g Zucker, 43,89g Eiweiß, 3,53g Salz	534 kJ, 126 kcal, 1,6g Fett, 1,02g ges. FS, 24g KH, 12,4g Zucker, 3,72g Eiweiß, 0,18g Salz
Mittwoch 30.09.2026	Waldpilzcremesuppe ^{3,5,l}	Szegediner Gulasch mit Scheiben vom Semmelkloß und Selleriesalat ^{2,3,8,9,a,a1,c,i}	Vegetarischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Mozzarellasoße ^{c,g,i}	Vegetarischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Mozzarellasoße ^{c,g,i}	Grießpudding ^{a,a1,g}
Nährwerte	50 kJ, 12 kcal, 0,15g Fett, 0,03g ges. FS, 1,95g KH, 0,54g Zucker, 0,9g Eiweiß, 0g Salz	1542 kJ, 367 kcal, 9,86g Fett, 2,83g ges. FS, 42,38g KH, 10,85g Zucker, 24,93g Eiweiß, 6,29g Salz	1742 kJ, 418 kcal, 25,44g Fett, 12,04g ges. FS, 26,08g KH, 7,28g Zucker, 18,60g Eiweiß, 3,84g Salz	1742 kJ, 418 kcal, 25,44g Fett, 12,04g ges. FS, 26,08g KH, 7,28g Zucker, 18,60g Eiweiß, 3,84g Salz	447 kJ, 107 kcal, 2,28g Fett, 1,48g ges. FS, 17,53g KH, 11,34g Zucker, 3,80g Eiweiß, 0,10g Salz
Donnerstag 01.10.2026	Spargelcremesuppe ^g	Schwäbische Käsespätzle mit Fleischküchle und Blattsalat ^{3,a,a1,c,g}	Vegetarische Käsespätzle mit Blattsalat ^{a,a1,c,g}	Vegetarische Käsespätzle mit Blattsalat ^{a,a1,c,g}	Butterkekscreme ^g
Nährwerte	481 kJ, 115 kcal, 8,1g Fett, 5,22g ges. FS, 10,26g KH, 3,06g Zucker, 0,54g Eiweiß, 2,16g Salz	2886 kJ, 690 kcal, 43,06g Fett, 21,07g ges. FS, 43,03g KH, 6,21g Zucker, 30,34g Eiweiß, 3,91g Salz	2645 kJ, 633 kcal, 40,5g Fett, 21,17g ges. FS, 42,49g KH, 6,31g Zucker, 23,32g Eiweiß, 3,37g Salz	2645 kJ, 633 kcal, 40,5g Fett, 21,17g ges. FS, 42,49g KH, 6,31g Zucker, 23,32g Eiweiß, 3,37g Salz	472 kJ, 113 kcal, 4,27g Fett, 3,10g ges. FS, 16,06g KH, 11,95g Zucker, 2,49g Eiweiß, 0,17g Salz
Freitag 02.10.2026	Rote Betesuppe ^{g,i}	Fischfilet Bordelaise mit Blattspinat und Kartoffeln ^{a,a1,d}	Eierpfannkuchen mit Quark- Rosinenfüllung und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Eierpfannkuchen mit Quark- Rosinenfüllung und Vanillesoße ^{a,a1,c,g}	Fürst Pückler Dessert ^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	2019 kJ, 481 kcal, 22,93g Fett, 3,57g ges. FS, 34,65g KH, 5,58g Zucker, 30,61g Eiweiß, 2,56g Salz	1248 kJ, 296 kcal, 5,95g Fett, 1,87g ges. FS, 46,75g KH, 17g Zucker, 11,9g Eiweiß, 0,68g Salz	1248 kJ, 296 kcal, 5,95g Fett, 1,87g ges. FS, 46,75g KH, 17g Zucker, 11,9g Eiweiß, 0,68g Salz	237 kJ, 56 kcal, 1,6g Fett, 1g ges. FS, 8,9g KH, 7g Zucker, 1,62g Eiweiß, 0,09g Salz
Samstag 03.10.2026	Käsecremesuppe ^{1,g,i}	Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, Kohlrabi, Karotten, Zucchini und Blumenkohl ^{a,a1}	siehe Menü 1	Bunter Gemüseintopf mit Grießklößchen ^{a,a1,c,g,i}	Gelbe Grütze mit Sahne ^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	6323 kJ, 1520 kcal, 33,75g Fett, 13,21g ges. FS, 181,46g KH, 64,60g Zucker, 114,79g Eiweiß, 45,52g Salz		1338 kJ, 322 kcal, 18,78g Fett, 9,42g ges. FS, 29,88g KH, 2,64g Zucker, 9,42g Eiweiß, 1,96g Salz	502 kJ, 120 kcal, 3,55g Fett, 2,14g ges. FS, 21,24g KH, 15,74g Zucker, 0,8g Eiweiß, 0,04g Salz
Sonntag 04.10.2026	Kalbfleischcremesuppe ^{a,a1,g,i}	Spießbraten vom Schwein mit Soße, Kartoffeln & Blumenkohl Gemüse ^g	siehe Menü 1	Blumenkohlmedallion mit Soße & Kartoffeln ^{1,a,a1,g,l}	Erdbeer- Rhababermousse ^g
Nährwerte	181 kJ, 44 kcal, 4,10g Fett, 2,72g ges. FS, 1,14g KH, 0,74g Zucker, 0,59g Eiweiß, 0,06g Salz	1769 kJ, 422 kcal, 25,27g Fett, 9,84g ges. FS, 21,19g KH, 2,83g Zucker, 25,65g Eiweiß, 0,51g Salz		2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz	396 kJ, 94 kcal, 3,25g Fett, 2,40g ges. FS, 12,85g KH, 10,08g Zucker, 3,08g Eiweiß, 0,11g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n,
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),
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.