

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

42. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 12.10.2026	Blumenkohlcremesuppe ^{g,i}	Elsässer Schnitzel-Pute mit Speck, Zwiebeln, Bergkäse überbacken, Kartoffelplätzchen ^{2,3,a,a1,g}	Süß-saure Senfeier mit Mischgemüse und Püree ^{1,c,g,j,l}	Süß-saure Senfeier mit Mischgemüse und Püree ^{1,c,g,j,l}	Birnenragout mit Schokocreme ^{3,g,h,h1}
Nährwerte	315 kJ, 76 kcal, 3,96g Fett, 0,48g ges. FS, 6,59g KH, 5,47g Zucker, 2,61g Eiweiß, 0,10g Salz	2171 kJ, 520 kcal, 26,58g Fett, 11,12g ges. FS, 22,21g KH, 2,54g Zucker, 46,36g Eiweiß, 2,22g Salz	1796 kJ, 433 kcal, 20,11g Fett, 8,98g ges. FS, 35,77g KH, 10,76g Zucker, 19,27g Eiweiß, 2,23g Salz	1796 kJ, 433 kcal, 20,11g Fett, 8,98g ges. FS, 35,77g KH, 10,76g Zucker, 19,27g Eiweiß, 2,23g Salz	691 kJ, 164 kcal, 2,36g Fett, 0,71g ges. FS, 32,31g KH, 27,81g Zucker, 2,70g Eiweiß, 0,08g Salz
Dienstag 13.10.2026	Maultaschensuppe ^{a,a1,c,i}	Schwäbischer Schweinebauch mit Kartoffelpüree, Sauerkraut und Zwiebelsauce ^{2,3,g,i}	Serviettenknödel mit Pilzragout ^{a,a1,a4,c,f,i}	Serviettenknödel mit Pilzragout ^{a,a1,a4,c,f,i}	Amarettomousse ^{g,h,h1}
Nährwerte	391 kJ, 92 kcal, 0,45g Fett, 0,15g ges. FS, 17,93g KH, 1,47g Zucker, 4,10g Eiweiß, 0,58g Salz	2604 kJ, 622 kcal, 44,86g Fett, 17,75g ges. FS, 32,96g KH, 9,74g Zucker, 19,32g Eiweiß, 6,27g Salz	1264 kJ, 302 kcal, 10,01g Fett, 1,90g ges. FS, 36,19g KH, 9,38g Zucker, 13,98g Eiweiß, 2,12g Salz	1264 kJ, 302 kcal, 10,01g Fett, 1,90g ges. FS, 36,19g KH, 9,38g Zucker, 13,98g Eiweiß, 2,12g Salz	529 kJ, 126 kcal, 5,04g Fett, 3,45g ges. FS, 15,76g KH, 13,52g Zucker, 4,31g Eiweiß, 0,2g Salz
Mittwoch 14.10.2026	Riebelesuppe ^{a,a1,c,i}	Lasagne Bolognese mit Tomaten-Mozzarellasalat ^{1,a,a1,f,g,i}	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Tomaten-Mozzarellasalat ^{a,a1,c,g,i,j}	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat ^{a,a1,c,g,i,j}	Heidelbeerquark ^g
Nährwerte	34 kJ, 8 kcal, 0,08g Fett, 0,03g ges. FS, 1,12g KH, 0,36g Zucker, 0,64g Eiweiß, 0,00g Salz	1910 kJ, 482 kcal, 14,08g Fett, 3,99g ges. FS, 61,24g KH, 14,32g Zucker, 17,82g Eiweiß, 3,82g Salz	1749 kJ, 418 kcal, 15,64g Fett, 7,49g ges. FS, 50,83g KH, 20,48g Zucker, 14,33g Eiweiß, 3,73g Salz	1749 kJ, 418 kcal, 15,64g Fett, 7,49g ges. FS, 50,83g KH, 20,48g Zucker, 14,33g Eiweiß, 3,73g Salz	367 kJ, 87 kcal, 1,79g Fett, 1,07g ges. FS, 9,78g KH, 9,69g Zucker, 6,34g Eiweiß, 0,07g Salz
Donnerstag 15.10.2026	Waldpilzcremesuppe ^{3,5,l}	Makkaroni mit Hähnchen in cremiger Brokkoli-Zwiebel-Sauce ^{2,a,a1,c,g}	Kräuterpfannkuchen gefüllt mit frischem Gemüse dazu leichte Hollandaise ^{a,a1,c,g,i}	Kräuterpfannkuchen gefüllt mit frischem Gemüse dazu leichte Hollandaise ^{a,a1,c,g,i}	Waldfruchtquark ^g
Nährwerte	50 kJ, 12 kcal, 0,15g Fett, 0,03g ges. FS, 1,95g KH, 0,54g Zucker, 0,9g Eiweiß, 0g Salz	3204 kJ, 759 kcal, 13,31g Fett, 5,00g ges. FS, 96,97g KH, 7,77g Zucker, 58,98g Eiweiß, 0,21g Salz	1775 kJ, 423 kcal, 27,62g Fett, 9,91g ges. FS, 28,52g KH, 11,68g Zucker, 12,27g Eiweiß, 1,52g Salz	1775 kJ, 423 kcal, 27,62g Fett, 9,91g ges. FS, 28,52g KH, 11,68g Zucker, 12,27g Eiweiß, 1,52g Salz	370 kJ, 88 kcal, 1,67g Fett, 1,07g ges. FS, 10,02g KH, 9,89g Zucker, 6,54g Eiweiß, 0,06g Salz
Freitag 16.10.2026	Zwiebelsuppe ^{c,i,l}	Fischragout in Kräutersoße mit Gemüsestreifen und Reis ^{a,a1,c,d,g}	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln ^{c,g}	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln ^{c,g}	Pflaumenkompott
Nährwerte	435 kJ, 104 kcal, 6,75g Fett, 0,9g ges. FS, 2,85g KH, 2,7g Zucker, 6,15g Eiweiß, 1,8g Salz	2154 kJ, 515 kcal, 25,38g Fett, 10,62g ges. FS, 43,70g KH, 6,04g Zucker, 28,78g Eiweiß, 0,63g Salz	1246 kJ, 298 kcal, 15,74g Fett, 6,90g ges. FS, 19,57g KH, 3,38g Zucker, 9,86g Eiweiß, 2,52g Salz	1246 kJ, 298 kcal, 15,74g Fett, 6,90g ges. FS, 19,57g KH, 3,38g Zucker, 9,86g Eiweiß, 2,52g Salz	160 kJ, 38 kcal, 0,12g Fett, 0,06g ges. FS, 8,48g KH, 7,52g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,06g Salz
Samstag 17.10.2026	Linsensuppe ³	Rinderhacksteak mit Blumenkohl in Rahmsauce, Kartoffelpüree ^{a,a1,g}	siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Blumenkohl und Kartoffelpüree	Ananasragout auf Kokoscreme ^{a,a1,c,g}
Nährwerte	413 kJ, 97 kcal, 0,41g Fett, 0,00g ges. FS, 15,01g KH, 0,01g Zucker, 7,51g Eiweiß, 0,63g Salz	2641 kJ, 634 kcal, 40,77g Fett, 19,45g ges. FS, 31,36g KH, 4,69g Zucker, 34,04g Eiweiß, 5,89g Salz		812 kJ, 196 kcal, 0,74g Fett, 0,35g ges. FS, 35,02g KH, 3,42g Zucker, 6,78g Eiweiß, 0,20g Salz	1007 kJ, 241 kcal, 13,2g Fett, 9g ges. FS, 26,4g KH, 18g Zucker, 3,72g Eiweiß, 0,31g Salz
Sonntag 18.10.2026	Markklößchensuppe ^{a,a1,c}	Eingemachtes Kalbfleisch mit Broccoli und Bandnudeln ^{1,a,a1,c,g,l}	siehe Menü 1	Broccoli Nussecke auf Rahmsoße mit Bandnudeln ^{1,a,a1,c,g,h,h2,l}	Bayrische Creme ^g
Nährwerte	437 kJ, 105 kcal, 7,38g Fett, 3,26g ges. FS, 7,19g KH, 0,31g Zucker, 2,52g Eiweiß, 0,62g Salz	2465 kJ, 587 kcal, 16,60g Fett, 7,78g ges. FS, 49,97g KH, 6,49g Zucker, 54,96g Eiweiß, 0,34g Salz		2473 kJ, 587 kcal, 18,33g Fett, 6,76g ges. FS, 80,02g KH, 3,94g Zucker, 20,91g Eiweiß, 1,72g Salz	647 kJ, 156 kcal, 10,77g Fett, 7,33g ges. FS, 11,88g KH, 9,72g Zucker, 2,90g Eiweiß, 0,13g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, 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, h2 = Haselnüsse, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten