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

45 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 02.11.2026	Ingwer- Karottensuppe g	Hähnchenbrust an Geflügelsauce mit Kürbisgemüse und Tagliatelle a,a1,i,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	384 kJ, 92 kcal, 6,60g Fett, 4,20g ges. FS, 6,20g KH, 3,00g Zucker, 2,00g Eiweiß, 1,40g Salz	1486 kJ, 354 kcal, 8,07g Fett, 2,21g ges. FS, 32,73g KH, 3,62g Zucker, 37,01g Eiweiß, 4,11g Salz	1935 kJ, 459 kcal, 10,55g Fett, 5,74g ges. FS, 75,60g KH, 10,83g Zucker, 11,65g Eiweiß, 23,18g Salz	1935 kJ, 459 kcal, 10,55g Fett, 5,74g ges. FS, 75,60g KH, 10,83g Zucker, 11,65g Eiweiß, 23,18g 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 03.11.2026	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 Grießklösschen 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	1710 kJ, 413 kcal, 31,8g Fett, 11,78g ges. FS, 14,8g KH, 7,75g Zucker, 20,5g Eiweiß, 3,42g Salz	1710 kJ, 413 kcal, 31,8g Fett, 11,78g ges. FS, 14,8g KH, 7,75g Zucker, 20,5g Eiweiß, 3,42g 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 04.11.2026	Graubündner Gerstensuppe a,a3,g,i	Rindfleischfrikadelle(hausgemacht) mit Karotten-Kartoffelgemüse in Zwiebelsauce a,a1,c,g,j	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	773 kJ, 187 kcal, 14,37g Fett, 5,77g ges. FS, 13,00g KH, 8,01g Zucker, 3,26g Eiweiß, 0,12g Salz	76 kJ, 18 kcal, 0,86g Fett, 0,34g ges. FS, 1,64g KH, 0,48g Zucker, 0,82g Eiweiß, 0,19g 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	668 kJ, 159 kcal, 4,73g Fett, 3,14g ges. FS, 24,91g KH, 17,67g Zucker, 3,45g Eiweiß, 0,19g Salz
Donnerstag 05.11.2026	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, 66,70g KH, 19,22g Zucker, 25,83g Eiweiß, 2,29g Salz	2526 kJ, 604 kcal, 24,89g Fett, 9,09g ges. FS, 66,70g KH, 19,22g 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 06.11.2026	Kohlrabicremesuppe	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree a,a1,d,g	Blumenkohlröschen im Backteig mit Käsesoße und Salat a,a1,c,g	Blumenkohlröschen 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 07.11.2026	Käsecremesuppe 1,g,i	Blut und Leberwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 2,3,8,g,i	siehe Menü 1	Gemüsefrikadelle mit Kohlrabi und Kartoffelpüree	Johannisbeerquark g
Nährwerte	601 kJ, 145 kcal, 12,67g Fett, 7,46g ges. FS, 5,52g KH, 1,90g Zucker, 2,58g Eiweiß, 0,50g Salz	2365 kJ, 573 kcal, 35,58g Fett, 13,62g ges. FS, 32,19g KH, 10,84g Zucker, 26,20g Eiweiß, 4,69g Salz		812 kJ, 196 kcal, 0,74g Fett, 0,35g ges. FS, 35,02g KH, 3,42g Zucker, 6,78g Eiweiß, 0,20g 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 08.11.2026	Ochsenschwanzsuppe a,a1,a3,i	Schweinebraten in Rahmsoße mit Gemüse und Spätzle 4,a,a3,i	siehe Menü 1	Rahmpilze mit Semmelknödel und Salat 2,3,5,a,a1,c,g,i,j,l	Walnussmousse a,a3,g,h,h3
Nährwerte	20 kJ, 5 kcal, 0,12g Fett, 0,08g ges. FS, 0,75g KH, 0,23g Zucker, 0,06g Eiweiß, 0,18g Salz	1323 kJ, 316 kcal, 22,02g Fett, 8,05g ges. FS, 3,20g KH, 1,95g Zucker, 26,39g Eiweiß, 0,57g Salz		2390 kJ, 570 kcal, 21,48g Fett, 9,26g ges. FS, 67,62g KH, 9,95g Zucker, 23,29g Eiweiß, 4,15g 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, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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,
l = 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.