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

46 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 09.11.2026	Karottencremesuppe [1,a,a1,g,i]	Bauernomelette mit grünem Salat [2,3,c,g,j]	Griechischer Gemüse-Kartoffelauflauf mit Tomatensoße [a,a1,c,f,g]	Griechischer Gemüse-Kartoffelauflauf mit Tomatensoße [a,a1,c,f,g]	Birnen-Quitte Mascarponecreme [g]
Nährwerte	227 kJ, 55 kcal, 4,30g Fett, 2,37g ges. FS, 3,22g KH, 1,68g Zucker, 0,5g 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
Dienstag 10.11.2026	Apfel-Sellerie-Suppe [g,i]	Oberländer Bratwurst in Zwiebelsoße mit Kartoffelstampf [g]	Vegetarische Süßkartoffel-Gemüsepfanne	Vegetarische Süßkartoffel-Gemüsepfanne	Erdbeerquark [g]
Nährwerte	834 kJ, 201 kcal, 15,10g Fett, 9,87g ges. FS, 11,27g KH, 9,54g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,26g Salz	2113 kJ, 507 kcal, 35,69g Fett, 15,57g ges. FS, 27,37g KH, 3,08g Zucker, 18,13g Eiweiß, 2,66g Salz	2148 kJ, 513 kcal, 17,58g Fett, 2,99g ges. FS, 80,85g KH, 16,1g Zucker, 5,95g Eiweiß, 2,45g Salz	2148 kJ, 513 kcal, 17,58g Fett, 2,99g ges. FS, 80,85g KH, 16,1g Zucker, 5,95g Eiweiß, 2,45g Salz	503 kJ, 119 kcal, 3,8g Fett, 2,5g ges. FS, 15g KH, 14g Zucker, 6,4g Eiweiß, 0,1g Salz
Mittwoch 11.11.2026	Klare Hühnersuppe Risi Bisi [i]	Linsen mit Spätzle & Wienerle [1,2,3,8,a,a1,c,i,l]	Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus [3,a,a1,a4,c]	Kartoffelreibekuchen mit Apfelmus [3,a,a1,a4,c]	Panna Cotta mit Beeren [g]
Nährwerte	123 kJ, 29 kcal, 0,24g Fett, 0,05g ges. FS, 5,29g KH, 0,54g Zucker, 1,17g Eiweiß, 0,03g Salz	3850 kJ, 918 kcal, 36,17g Fett, 11,34g ges. FS, 94,74g KH, 7,88g Zucker, 44,89g Eiweiß, 6,86g Salz	1906 kJ, 454 kcal, 19,44g Fett, 2,16g ges. FS, 61,18g KH, 18,5g Zucker, 5,04g Eiweiß, 2,52g Salz	1906 kJ, 454 kcal, 19,44g Fett, 2,16g ges. FS, 61,18g KH, 18,5g Zucker, 5,04g Eiweiß, 2,52g Salz	569 kJ, 136 kcal, 6,16g Fett, 4,02g ges. FS, 16,34g KH, 12,32g Zucker, 2,92g Eiweiß, 0,20g Salz
Donnerstag 12.11.2026	Basilikumrahmsuppe [a,a1,g,i]	Jägerschnitzel mit Spätzle und Gurkensalat [1,2,3,5,a,a1,c,g,l]	Spätzle-Gemüsepfanne in einer Gemüse-Rahmsoße [a,a1,c,g,i]	Spätzle-Gemüsepfanne in einer Gemüse-Rahmsoße [a,a1,c,g,i]	Mokkapudding [7,g]
Nährwerte	412 kJ, 99 kcal, 8,21g Fett, 5,64g ges. FS, 4,89g KH, 1,20g Zucker, 1,34g Eiweiß, 0,05g Salz	2772 kJ, 662 kcal, 26,53g Fett, 7,15g ges. FS, 61,43g KH, 6,31g Zucker, 43,78g Eiweiß, 2,98g Salz	1892 kJ, 453 kcal, 15,00g Fett, 4,54g ges. FS, 62,29g KH, 6,25g Zucker, 16,25g Eiweiß, 3,62g Salz	1892 kJ, 453 kcal, 15,00g Fett, 4,54g ges. FS, 62,29g KH, 6,25g Zucker, 16,25g Eiweiß, 3,62g Salz	659 kJ, 157 kcal, 7,11g Fett, 4,69g ges. FS, 20,17g KH, 16,08g Zucker, 3,03g Eiweiß, 0,20g Salz
Freitag 13.11.2026	Knoblauchcremesuppe [a,a1,c,g,i]	Fischroulade gefüllt mit Spinat in Dillsoße, Gemüsestreifen und Kartoffeln [d,g,j]	Ofenschlupfer mit Vanillesoße [a,a1,c,g]	Fischroulade gefüllt mit Spinat in Dillsoße, Gemüsestreifen und Kartoffeln [d,g,j]	Birne Helene [2,g,h,h1]
Nährwerte	471 kJ, 114 kcal, 10,51g Fett, 4,12g ges. FS, 3,87g KH, 0,80g Zucker, 0,93g Eiweiß, 0,12g Salz	1383 kJ, 330 kcal, 9,33g Fett, 4,98g ges. FS, 32,34g KH, 10,29g Zucker, 25,38g Eiweiß, 1,97g Salz	3094 kJ, 736 kcal, 27,94g Fett, 14,10g ges. FS, 101,00g KH, 45,90g Zucker, 17,99g Eiweiß, 1,85g Salz	1383 kJ, 330 kcal, 9,33g Fett, 4,98g ges. FS, 32,34g KH, 10,29g Zucker, 25,38g Eiweiß, 1,97g Salz	425 kJ, 101 kcal, 2,14g Fett, 0,66g ges. FS, 17,17g KH, 14,78g Zucker, 2,44g Eiweiß, 0,08g Salz
Samstag 14.11.2026	Weiße Bohnensuppe [i]	Wurstgulasch mit Spirelli und Rettichsalat [2,3,8,a,a1,g,j]	siehe Menü 1	Gemüsegulasch mit Spirelli und Rettichsalat [2,a,a1,c,g,i,j]	Bananenquark [g]
Nährwerte	914 kJ, 218 kcal, 4,05g Fett, 0,43g ges. FS, 25,46g KH, 3,33g Zucker, 13,29g Eiweiß, 0,08g Salz	2142 kJ, 512 kcal, 20,00g Fett, 5,48g ges. FS, 67,71g KH, 21,63g Zucker, 14,19g Eiweiß, 4,37g Salz		1934 kJ, 460 kcal, 15,76g Fett, 2,38g ges. FS, 66,82g KH, 10,46g Zucker, 11,40g Eiweiß, 4,19g Salz	337 kJ, 80 kcal, 2,00g Fett, 1,30g ges. FS, 6,09g KH, 5,98g Zucker, 9,03g Eiweiß, 0,13g Salz
Sonntag 15.11.2026	Fleischsuppe mit Brätspätzle [a,a1,c,i]	Geschnetzeltes mit Champignons, Gemüse und Rösti [g,i,j]	siehe Menü 1	Veganes Geschnetzeltes mit Pilzen, Gemüse und Rösti [1,4,a,a1,c,g,j,l]	Käse-Sahnecreme [c,g]
Nährwerte	138 kJ, 33 kcal, 0,51g Fett, 0,18g ges. FS, 4,04g KH, 1,24g Zucker, 2,69g 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		1834 kJ, 437 kcal, 17,58g Fett, 7,28g ges. FS, 28,69g KH, 5,92g Zucker, 37,85g Eiweiß, 3,39g 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, 5 = geschwefelt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat/en,
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, 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.