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

47 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 16.11.2026	Maiscremesuppe g,i	Bratwurst auf Zwiebel-Senfsoße mit Erbsen-Karottengemüse und Stampfkartoffeln 8,g,j	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat a,a1,c,g,i,j	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat a,a1,c,g,i,j	Joghurt mit Sauerkirschen g
Nährwerte	356 kJ, 86 kcal, 5,91g Fett, 3,79g ges. FS, 6,14g KH, 1,37g Zucker, 1,61g Eiweiß, 0,05g Salz	2175 kJ, 523 kcal, 32,14g Fett, 13,01g ges. FS, 31,9g KH, 8,78g Zucker, 23,13g Eiweiß, 4,27g 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	580 kJ, 138 kcal, 5,09g Fett, 3,54g ges. FS, 19,05g KH, 16,65g Zucker, 2,64g Eiweiß, 0,14g Salz
Dienstag 17.11.2026	Erbsencremesuppe g,i	Hähnchenkeule (ohne Knochen) Tomaten-Zucchini-Ragout mit Rösti	Süss-saure Senfeier mit Mischgemüse und Püree 1,c,g,j,l	Süss-saure Senfeier mit Mischgemüse und Püree 1,c,g,j,l	Nuss-Nougat-Pudding g,h,h2
Nährwerte	532 kJ, 127 kcal, 4,83g Fett, 2,06g ges. FS, 13,08g KH, 8,10g Zucker, 6,38g Eiweiß, 0,13g Salz	1966 kJ, 467 kcal, 24,76g Fett, 8,28g ges. FS, 24,15g KH, 3,69g Zucker, 37,5g Eiweiß, 2,45g 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	382 kJ, 91 kcal, 2,96g Fett, 1,84g ges. FS, 13,6g KH, 10,4g Zucker, 2,24g Eiweiß, 0,16g Salz
Mittwoch 18.11.2026	Fenchel-Kräutersuppe	Mini Schweinehaxe in Soße mit Knödel und Krautsalat 2,3,8,l	Käseknödel mit Soße, Rahmlauch und Kartoffelstampf 1,4,a,a1,c,g,j,l	Käseknödel mit Soße, Rahmlauch und Kartoffelstampf 1,4,a,a1,c,g,j,l	Rote Grütze mit Vanilesoße g
Nährwerte	82 kJ, 20 kcal, 0,24g Fett, 0,08g ges. FS, 2,24g KH, 2,24g Zucker, 1,92g Eiweiß, 0,03g Salz	1762 kJ, 419 kcal, 11,29g Fett, 3,10g ges. FS, 47,65g KH, 15,64g Zucker, 27,89g Eiweiß, 5,10g Salz	3468 kJ, 826 kcal, 51,75g Fett, 26,49g ges. FS, 66,96g KH, 10,76g Zucker, 21,67g Eiweiß, 6,38g Salz	3468 kJ, 826 kcal, 51,75g Fett, 26,49g ges. FS, 66,96g KH, 10,76g Zucker, 21,67g Eiweiß, 6,38g Salz	431 kJ, 102 kcal, 1,65g Fett, 0,83g ges. FS, 21,4g KH, 16,7g Zucker, 0,84g Eiweiß, 0,05g Salz
Donnerstag 19.11.2026	Brokkolicremesuppe 1,a,a1,g	Hausgemachter Hackbraten in Rahmsoße mit Gemüse und Nudeln a,a1,c,g,j	Gefüllte Nudeln mit Gemüsesoße und Salat	Gefüllte Nudeln mit Gemüsesoße und Salat	Weißweincreme mit Beeren g,l
Nährwerte	270 kJ, 65 kcal, 4,38g Fett, 2,42g ges. FS, 5,14g KH, 2,13g Zucker, 1,97g Eiweiß, 0,10g Salz	4016 kJ, 957 kcal, 40,30g Fett, 18,61g ges. FS, 87,23g KH, 14,38g Zucker, 54,63g Eiweiß, 2,91g Salz	812 kJ, 196 kcal, 0,74g Fett, 0,35g ges. FS, 35,02g KH, 3,42g Zucker, 6,78g Eiweiß, 0,20g Salz	812 kJ, 196 kcal, 0,74g Fett, 0,35g ges. FS, 35,02g KH, 3,42g Zucker, 6,78g Eiweiß, 0,20g Salz	513 kJ, 124 kcal, 9,12g Fett, 6,24g ges. FS, 4,20g KH, 3,45g Zucker, 1,07g Eiweiß, 0,03g Salz
Freitag 20.11.2026	Gemüsecremesuppe g,i	Backfisch mit Remoulade und Kartoffel-Endiviensalat 1,2,9,a,a1,c,d,j	Süße gefüllte Knödel heißen Kirschen a,a1,c,g	Süße gefüllte Knödel heißen Kirschen a,a1,c,g	Mandarinenquarkspeise mit Pistazien g,h,h7
Nährwerte	515 kJ, 124 kcal, 6,38g Fett, 3,00g ges. FS, 13,61g KH, 7,95g Zucker, 2,64g Eiweiß, 0,13g Salz	2196 kJ, 525 kcal, 23,84g Fett, 2,10g ges. FS, 55,46g KH, 5,43g Zucker, 19,76g Eiweiß, 5,44g Salz	2235 kJ, 532 kcal, 17,26g Fett, 3,10g ges. FS, 81,20g KH, 43,48g Zucker, 10,61g Eiweiß, 0,48g Salz	2235 kJ, 532 kcal, 17,26g Fett, 3,10g ges. FS, 81,20g KH, 43,48g Zucker, 10,61g Eiweiß, 0,48g Salz	581 kJ, 137 kcal, 1,88g Fett, 0,63g ges. FS, 22,18g KH, 21,98g Zucker, 7,23g Eiweiß, 0,08g Salz
Samstag 21.11.2026	Geflügelcremesuppe g,i	Schinkennudeln mit Ei und buntem Salat a,a1,c,i	siehe Menü 1	Gemüsenudeln mit Ei und buntem Salat a,a1,c,i	Pfirsichquark mit Mandeln g,h,h1
Nährwerte	443 kJ, 106 kcal, 5,46g Fett, 2,03g ges. FS, 7,29g KH, 1,96g Zucker, 6,65g Eiweiß, 0,08g Salz	2321 kJ, 552 kcal, 14,72g Fett, 3,08g ges. FS, 80,66g KH, 11,55g Zucker, 22,05g Eiweiß, 6,43g Salz		2321 kJ, 552 kcal, 14,72g Fett, 3,08g ges. FS, 80,66g KH, 11,55g Zucker, 22,05g Eiweiß, 6,43g Salz	507 kJ, 120 kcal, 3,11g Fett, 0,46g ges. FS, 13,22g KH, 13,12g Zucker, 8,68g Eiweiß, 0,08g Salz
Sonntag 22.11.2026	Rinderbrühe mit Leberknödel	Rinderroulade mit Soße, Kartoffelknödel & Apfelrotkohl 2,3,9,j,l	siehe Menü 1	Blumenkohlmedallion mit Soße & Kartoffeln 1,a,a1,g,l	Blutorangenmousse g
Nährwerte	9 kJ, 2 kcal, 0,03g Fett, 0,01g ges. FS, 0,38g KH, 0,29g Zucker, 0,11g Eiweiß, 0,04g Salz	2169 kJ, 517 kcal, 17,99g Fett, 6,32g ges. FS, 48,79g KH, 14,69g Zucker, 33,89g Eiweiß, 5,78g Salz		2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz	506 kJ, 121 kcal, 4,67g Fett, 3,34g ges. FS, 14,83g KH, 11,99g Zucker, 4,43g Eiweiß, 0,17g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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,
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.