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

48 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 23.11.2026	Paprikasuppe g,i	Schnitzel Wiener Art mit Rahmerbsen und Kroketten 1,a,a1,g,l	Blumenkohl in leichter Käsesoße mit Kartoffeln 1,g,l	Blumenkohl in leichter Käsesoße mit Kartoffeln 1,g,l	Bananen-Himbeer-Dessert f
Nährwerte	513 kJ, 124 kcal, 12,19g Fett, 7,05g ges. FS, 2,33g KH, 2,27g Zucker, 1,22g Eiweiß, 0,05g Salz	1837 kJ, 437 kcal, 10,65g Fett, 3,13g ges. FS, 52,42g KH, 8,83g Zucker, 28,19g Eiweiß, 2,35g Salz	1848 kJ, 442 kcal, 18,44g Fett, 11,02g ges. FS, 44,45g KH, 6,85g Zucker, 17,22g Eiweiß, 1,55g Salz	1848 kJ, 442 kcal, 18,44g Fett, 11,02g ges. FS, 44,45g KH, 6,85g Zucker, 17,22g Eiweiß, 1,55g Salz	594 kJ, 143 kcal, 8,06g Fett, 6,97g ges. FS, 13,70g KH, 9,49g Zucker, 2,69g Eiweiß, 0,05g Salz
Dienstag 24.11.2026	Hühnerbrühe mit Grießklößchen a,a1,c,g	Bunte Hackfleischpfanne mit Kartoffelwürfel	Kürbis-Zitronen-Nudelpfanne a,a1	Kürbis-Zitronen-Nudelpfanne a,a1	Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt g
Nährwerte	277 kJ, 67 kcal, 4,49g Fett, 2,31g ges. FS, 4,79g KH, 0,32g Zucker, 1,79g Eiweiß, 0,30g Salz	1229 kJ, 292 kcal, 14,51g Fett, 6,21g ges. FS, 9,38g KH, 7,95g Zucker, 26,95g Eiweiß, 1,30g Salz	3058 kJ, 724 kcal, 12,38g Fett, 1,80g ges. FS, 114,71g KH, 18,44g Zucker, 32,40g Eiweiß, 0,29g Salz	3058 kJ, 724 kcal, 12,38g Fett, 1,80g ges. FS, 114,71g KH, 18,44g Zucker, 32,40g Eiweiß, 0,29g Salz	552 kJ, 131 kcal, 0,69g Fett, 0,45g ges. FS, 27,68g KH, 26,12g Zucker, 2,46g Eiweiß, 0,06g Salz
Mittwoch 25.11.2026	Sternchensuppe a,a1,c,i	Hähnchen-Geschnetzeltes in Käsesauce mit Makkaroni und buntem Gemüse a,a1,g	Apfelstrudel mit Vanillesoße 1,a,a1,g	Apfelstrudel mit Vanillesoße 1,a,a1,g	Pudding Caramel g
Nährwerte	182 kJ, 44 kcal, 0,43g Fett, 0,15g ges. FS, 5,81g KH, 1,96g Zucker, 3,47g Eiweiß, 0,02g Salz	2832 kJ, 677 kcal, 26,58g Fett, 12,17g ges. FS, 68,33g KH, 6,83g Zucker, 37,08g Eiweiß, 4,71g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	583 kJ, 139 kcal, 3,75g Fett, 2,5g ges. FS, 22,5g KH, 21,25g Zucker, 3,63g Eiweiß, 0,13g Salz
Donnerstag 26.11.2026	Bohnensuppe g,i	Lasagne Bolognese mit buntem Salat 1,a,a1,f,g,i	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat a,a1,c,g,i,j	Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat a,a1,c,g,i,j	Rotweincreme c,g,l
Nährwerte	190 kJ, 46 kcal, 3,73g Fett, 2,56g ges. FS, 1,57g KH, 0,71g Zucker, 0,85g Eiweiß, 0,81g 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	787 kJ, 188 kcal, 9g Fett, 6,21g ges. FS, 19,94g KH, 18,34g Zucker, 2,01g Eiweiß, 0,07g Salz
Freitag 27.11.2026	Lachscremesuppe a,c,d,g	Fischragout mit Gemüsestreifen und Kartoffeln 3,5,a,a1,d,g,l	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis 2,5,a,a1,c,g,i,l	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensoße und Reis 2,5,a,a1,c,g,i,l	Quark-Honig-Creme mit Apfel und Nuss-Flocken 3,a,a1,a3,a4,g,h,h1,h2,h3,h4
Nährwerte	31 kJ, 8 kcal, 0,61g Fett, 0,35g ges. FS, 0,32g KH, 0,20g Zucker, 0,17g Eiweiß, 0,11g Salz	2570 kJ, 608 kcal, 16,50g Fett, 7,24g ges. FS, 65,38g KH, 6,60g Zucker, 45,09g Eiweiß, 0,96g Salz	1184 kJ, 280 kcal, 2,30g Fett, 0,57g ges. FS, 45,16g KH, 7,77g Zucker, 17,94g Eiweiß, 2,27g Salz	1184 kJ, 280 kcal, 2,30g Fett, 0,57g ges. FS, 45,16g KH, 7,77g Zucker, 17,94g Eiweiß, 2,27g Salz	810 kJ, 192 kcal, 5,33g Fett, 1,78g ges. FS, 26,38g KH, 19,42g Zucker, 8,54g Eiweiß, 0,24g Salz
Samstag 28.11.2026	Kerbelrahmsuppe a,a1,g,i	Geflügelbratwurst in Senfsoße mit buntem Kartoffel-Ofengemüse 3,8,g,i,j	siehe Menü 1	Geflügelbratwurst in Senfsoße mit buntem Kartoffel-Ofengemüse 3,8,g,i,j	Quarkspeise mit Erdbeeren g
Nährwerte	512 kJ, 123 kcal, 10,22g Fett, 6,98g ges. FS, 6,01g KH, 2,20g Zucker, 1,79g Eiweiß, 0,06g Salz	1764 kJ, 424 kcal, 25,80g Fett, 6,90g ges. FS, 25,12g KH, 7,87g Zucker, 19,75g Eiweiß, 2,22g Salz		1764 kJ, 424 kcal, 25,80g Fett, 6,90g ges. FS, 25,12g KH, 7,87g Zucker, 19,75g Eiweiß, 2,22g Salz	648 kJ, 155 kcal, 8,84g Fett, 5,70g ges. FS, 10,43g KH, 10,43g Zucker, 7,87g Eiweiß, 0,11g Salz
Sonntag 29.11.2026	Kraftbrühe mit Einlage a,a1,c,g,i	Kalbsrahmbraten mit Spätzle und Herbstgemüse a,a1,c,g	siehe Menü 1	Vegetarische Schupfnudel-Gemüsepfanne a,a1,c,g	Limetten- Joghurt- Mousse g
Nährwerte	499 kJ, 120 kcal, 7,21g Fett, 3,41g ges. FS, 8,01g KH, 2,14g Zucker, 4,95g Eiweiß, 0,53g Salz	1694 kJ, 403 kcal, 12,43g Fett, 4,14g ges. FS, 47,51g KH, 6,89g Zucker, 20,25g Eiweiß, 2,30g Salz		2103 kJ, 499 kcal, 11,96g Fett, 4,17g ges. FS, 79,75g KH, 17,68g Zucker, 13,58g Eiweiß, 3,11g Salz	403 kJ, 95 kcal, 2,34g Fett, 1,93g ges. FS, 15,80g KH, 12,00g Zucker, 2,34g Eiweiß, 0,08g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en,
a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, 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, h3 = Walnüsse , h4 = Kaschunüsse, 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.