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

49 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 30.11.2026	Schwarzwurzelsuppe	Kassler Hals mit Soße, Rahmwirsing und Kartoffelstampf 1,2,3,4,8,a,a1,g,j,l	Vegetarischer Bauern-Gemüsetopf mit Kartoffelwürfel a,a1	Vegetarischer Bauern-Gemüsetopf mit Kartoffelwürfel a,a1	Kirschgrütze
Nährwerte	110 kJ, 27 kcal, 0,15g Fett, 0g ges. FS, 4,65g KH, 0,7g Zucker, 0,7g Eiweiß, 0,01g Salz	3087 kJ, 737 kcal, 51,15g Fett, 26,97g ges. FS, 31,06g KH, 10,38g Zucker, 36,49g Eiweiß, 8,48g Salz	1292 kJ, 308 kcal, 6,4g Fett, 1,2g ges. FS, 44g KH, 15,6g Zucker, 8,4g Eiweiß, 5,2g Salz	1292 kJ, 308 kcal, 6,4g Fett, 1,2g ges. FS, 44g KH, 15,6g Zucker, 8,4g Eiweiß, 5,2g Salz	513 kJ, 123 kcal, 0,3g Fett, 0,06g ges. FS, 28,5g KH, 24g Zucker, 0,6g Eiweiß, 0,05g Salz
Dienstag 01.12.2026	Kräutercremesuppe	Penne Bolognese mit Hartkäse und Tomatensalat 1,2,3,a,a1,g,l	Karotten-Kürbiskern- Rösti mit Soße & Tomatensalat a,a1,i	Karotten-Kürbiskern- Rösti mit Soße & Tomatensalat a,a1,i	Spaghettieis Dessert g
Nährwerte	15 kJ, 4 kcal, 0,05g Fett, 0,02g ges. FS, 0,32g KH, 0,06g Zucker, 0,31g Eiweiß, 0,01g Salz	2412 kJ, 574 kcal, 17,73g Fett, 8,13g ges. FS, 70,25g KH, 4,35g Zucker, 28,81g Eiweiß, 3,15g Salz	1237 kJ, 296 kcal, 13,61g Fett, 3,01g ges. FS, 32,56g KH, 4,58g Zucker, 8,61g Eiweiß, 1,64g Salz	1237 kJ, 296 kcal, 13,61g Fett, 3,01g ges. FS, 32,56g KH, 4,58g Zucker, 8,61g Eiweiß, 1,64g Salz	483 kJ, 116 kcal, 6,05g Fett, 3,99g ges. FS, 11,33g KH, 9,95g Zucker, 3,91g Eiweiß, 0,15g Salz
Mittwoch 02.12.2026	Champignoncremesuppe 1,a,a1,g	Maultaschen in der Brühe mit Schmelzzwiebel und Kartoffelsalat 1,2,3,g,j,l	Vegetarisches Knusperschnitzel mit Dip und Kartoffelsalat 1,2,a,a1,g,j	Vegetarisches Knusperschnitzel mit Dip und Kartoffelsalat 1,2,a,a1,g,j	Erdbeerpudding 1,g
Nährwerte	250 kJ, 60 kcal, 4,37g Fett, 2,39g ges. FS, 2,92g KH, 0,74g Zucker, 1,89g Eiweiß, 0,10g Salz	3070 kJ, 737 kcal, 46,73g Fett, 19,35g ges. FS, 37,55g KH, 13,73g Zucker, 37,17g Eiweiß, 7,57g Salz	1823 kJ, 434 kcal, 13,31g Fett, 4,53g ges. FS, 59,59g KH, 10,91g Zucker, 15,21g Eiweiß, 5,71g Salz	1823 kJ, 434 kcal, 13,31g Fett, 4,53g ges. FS, 59,59g KH, 10,91g Zucker, 15,21g Eiweiß, 5,71g Salz	367 kJ, 87 kcal, 1,39g Fett, 0,9g ges. FS, 15,43g KH, 9,41g Zucker, 3,09g Eiweiß, 0,13g Salz
Donnerstag 03.12.2026	Linsensuppe i	Rahmschnitzel von der Pute mit Gemüse und Spätzle a,a1,c,g	Vegetarische Spätzle-Pilzpfanne mit Rahmsoße 1,a,a1,c,g,l	Vegetarische Spätzle-Pilzpfanne mit Rahmsoße 1,a,a1,c,g,l	Fruchtcocktail mit Sahne und Krokant 1
Nährwerte	959 kJ, 229 kcal, 3,33g Fett, 0,48g ges. FS, 28,60g KH, 8,23g Zucker, 14,34g Eiweiß, 0,11g Salz	1908 kJ, 418 kcal, 10,76g Fett, 3,52g ges. FS, 41,01g KH, 5,77g Zucker, 45,26g Eiweiß, 2,42g Salz	2204 kJ, 525 kcal, 22,23g Fett, 7,31g ges. FS, 63,72g KH, 5,14g Zucker, 15,06g Eiweiß, 3,99g Salz	2204 kJ, 525 kcal, 22,23g Fett, 7,31g ges. FS, 63,72g KH, 5,14g Zucker, 15,06g Eiweiß, 3,99g Salz	296 kJ, 70 kcal, 0,5g Fett, 0,1g ges. FS, 15g KH, 15g Zucker, 0,6g Eiweiß, 0,01g Salz
Freitag 04.12.2026	Rahmsuppe von Staudensellerie 1,g,i	Gebackener Fischspieß auf Grillgemüse mit Kräuterkartoffeln 1,a,a1,d,j	Topfenpalatschinken mit Beerensoße a,a1,c,g	Gebackener Fischspieß auf Grillgemüse mit Kräuterkartoffeln 1,a,a1,d,j	Herrencreme f,g
Nährwerte	606 kJ, 147 kcal, 14,18g Fett, 8,25g ges. FS, 3,31g KH, 2,69g Zucker, 1,24g Eiweiß, 0,23g Salz	1962 kJ, 468 kcal, 17,47g Fett, 5,20g ges. FS, 46,82g KH, 6,13g Zucker, 27,22g Eiweiß, 3,41g Salz	3470 kJ, 824 kcal, 22,42g Fett, 11,28g ges. FS, 135,48g KH, 72,84g Zucker, 16,72g Eiweiß, 0,87g Salz	1962 kJ, 468 kcal, 17,47g Fett, 5,20g ges. FS, 46,82g KH, 6,13g Zucker, 27,22g Eiweiß, 3,41g Salz	1245 kJ, 296 kcal, 9,48g Fett, 5,84g ges. FS, 34,68g KH, 29,44g Zucker, 5,37g Eiweiß, 0,32g Salz
Samstag 05.12.2026	Zwiebelcremesuppe	Rinderhackbällchen in Tomatensauce mit Spirellinudeln, Gurkensalat a,a1,c,j	siehe Menü 1	Gemüsegulasch mit Spirelli und Gurkensalat 2,a,a1,g,i,j	Pfirsich Melba mit Himbeersoße g
Nährwerte	35 kJ, 8 kcal, 0,04g Fett, 0g ges. FS, 1,56g KH, 1,1g Zucker, 0,26g Eiweiß, 0,00g Salz	1620 kJ, 388 kcal, 18,4g Fett, 5,2g ges. FS, 29,2g KH, 9,6g Zucker, 26,4g Eiweiß, 4,8g Salz		1663 kJ, 396 kcal, 12,41g Fett, 1,85g ges. FS, 61,74g KH, 7,12g Zucker, 8,83g Eiweiß, 3,58g Salz	255 kJ, 61 kcal, 1,55g Fett, 1,03g ges. FS, 4,91g KH, 4,59g Zucker, 6,14g Eiweiß, 0,06g Salz
Sonntag 06.12.2026	Rinderbrühe mit Fleischklößchen c	Rindergeschnetzeltes in Pilzrahmsoße mit Gemüse und Spätzle 2,3,5,a,a1,c,j,l	siehe Menü 1	Vegetarisches Geschnetzeltes mit Gemüse und Spätzle a,a1,c,f,g,j	Weiße Mousse au Chocolat c,f,g
Nährwerte	277 kJ, 67 kcal, 5,12g Fett, 2,05g ges. FS, 1,77g KH, 0,33g Zucker, 3,39g Eiweiß, 0,70g Salz	1947 kJ, 463 kcal, 13,2g Fett, 4,2g ges. FS, 45,98g KH, 9,24g Zucker, 37,34g Eiweiß, 2,25g Salz		2186 kJ, 520 kcal, 19,33g Fett, 3,56g ges. FS, 45,4g KH, 10,05g Zucker, 34,52g Eiweiß, 2,85g Salz	1136 kJ, 271 kcal, 21,6g Fett, 12g ges. FS, 16,8g KH, 12,8g Zucker, 3,92g Eiweiß, 0,08g 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, 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), 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.