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

50 . KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
Montag 07.12.2026	Kürbiscremesuppe	Hähnchen Cordon Bleu mit Karottengemüse und Kroketten [18,2,3,8,a,a1,g]	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat [1,a,a1,g,i,j]	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat [1,a,a1,g,i,j]	Nuss-Nougatpudding mit Krokant [g]
Nährwerte	250 kJ, 60 kcal, 1,90g Fett, 0,16g ges. FS, 9,34g KH, 2,77g Zucker, 0,91g Eiweiß, 1,94g Salz	2015 kJ, 481 kcal, 20,91g Fett, 4,95g ges. FS, 46,41g KH, 6,15g Zucker, 23,73g Eiweiß, 2,82g Salz	1967 kJ, 471 kcal, 25,00g Fett, 6,46g ges. FS, 50,96g KH, 8,03g Zucker, 7,04g Eiweiß, 3,89g Salz	1967 kJ, 471 kcal, 25,00g Fett, 6,46g ges. FS, 50,96g KH, 8,03g Zucker, 7,04g Eiweiß, 3,89g Salz	537 kJ, 128 kcal, 4,24g Fett, 2,82g ges. FS, 18,1g KH, 15,88g Zucker, 4,28g Eiweiß, 0,15g Salz
Dienstag 08.12.2026	Apfel-Pastinakensuppe [3,g]	Spaghetti Bolognese mit Hartkäse und Salat [1,2,a,a1,a3,f,g,i]	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen [1,2,a,a1,f,g,i]	Spaghetti mit Tomatensoße & vegetarische Bällchen [1,2,a,a1,f,g,i]	Milchreis Trautmannsdorff [1,g]
Nährwerte	1602 kJ, 383 kcal, 19,04g Fett, 7,94g ges. FS, 38,73g KH, 26,91g Zucker, 9,75g Eiweiß, 1,05g Salz	2587 kJ, 616 kcal, 19,73g Fett, 7,13g ges. FS, 65,84g KH, 8,72g Zucker, 38,85g Eiweiß, 2,63g Salz	2931 kJ, 697 kcal, 20,12g Fett, 7,72g ges. FS, 78,58g KH, 8,50g Zucker, 44,69g Eiweiß, 3,52g Salz	2931 kJ, 697 kcal, 20,12g Fett, 7,72g ges. FS, 78,58g KH, 8,50g Zucker, 44,69g Eiweiß, 3,52g Salz	534 kJ, 126 kcal, 1,6g Fett, 1,02g ges. FS, 24g KH, 12,4g Zucker, 3,72g Eiweiß, 0,18g Salz
Mittwoch 09.12.2026	Waldpilzcremesuppe [3,5,l]	Gepökelte Rinderbrust mit Meerrettichsoße und Bouillionkartoffeln [2,3,a,a1,g,l]	Vegetarischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Mozzarellasoße [c,g,i]	Vegetarischer Gemüseauflauf mit Tomaten-Mozzarellasoße [c,g,i]	Grießpudding [a,a1,g]
Nährwerte	50 kJ, 12 kcal, 0,15g Fett, 0,03g ges. FS, 1,95g KH, 0,54g Zucker, 0,9g Eiweiß, 0g Salz	3016 kJ, 723 kcal, 48,23g Fett, 25,91g ges. FS, 30,27g KH, 18,86g Zucker, 40,68g Eiweiß, 13,71g Salz	1742 kJ, 418 kcal, 25,44g Fett, 12,04g ges. FS, 26,08g KH, 7,28g Zucker, 18,60g Eiweiß, 3,84g Salz	1742 kJ, 418 kcal, 25,44g Fett, 12,04g ges. FS, 26,08g KH, 7,28g Zucker, 18,60g Eiweiß, 3,84g Salz	447 kJ, 107 kcal, 2,28g Fett, 1,48g ges. FS, 17,53g KH, 11,34g Zucker, 3,80g Eiweiß, 0,10g Salz
Donnerstag 10.12.2026	Spargelcremesuppe [g]	Szegediner Gulasch mit Scheiben vom Semmelkloß und Selleriesalat [2,3,8,9,a,a1,c,i]	Waldpilzragout mit Serviettenknödel und Selleriesalat [a,a1]	Waldpilzragout mit Serviettenknödel und Selleriesalat [a,a1]	Butterkekscreme [g]
Nährwerte	481 kJ, 115 kcal, 8,1g Fett, 5,22g ges. FS, 10,26g KH, 3,06g Zucker, 0,54g Eiweiß, 2,16g Salz	1542 kJ, 367 kcal, 9,86g Fett, 2,83g ges. FS, 42,38g KH, 10,85g Zucker, 24,93g Eiweiß, 6,29g Salz	2057 kJ, 492 kcal, 7,11g Fett, 0,92g ges. FS, 88,55g KH, 10,7g Zucker, 16,2g Eiweiß, 4,25g Salz	2057 kJ, 492 kcal, 7,11g Fett, 0,92g ges. FS, 88,55g KH, 10,7g Zucker, 16,2g Eiweiß, 4,25g Salz	472 kJ, 113 kcal, 4,27g Fett, 3,10g ges. FS, 16,06g KH, 11,95g Zucker, 2,49g Eiweiß, 0,17g Salz
Freitag 11.12.2026	Rote Betesuppe [g,i]	Fischfilet Bordelaise mit Blattspinat und Kartoffeln [a,a1,d]	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Vanillesoße [a,a1,c,g]	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Vanillesoße [a,a1,c,g]	Fürst Pückler Dessert [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	2019 kJ, 481 kcal, 22,93g Fett, 3,57g ges. FS, 34,65g KH, 5,58g Zucker, 30,61g Eiweiß, 2,56g Salz	1248 kJ, 296 kcal, 5,95g Fett, 1,87g ges. FS, 46,75g KH, 17g Zucker, 11,9g Eiweiß, 0,68g Salz	1248 kJ, 296 kcal, 5,95g Fett, 1,87g ges. FS, 46,75g KH, 17g Zucker, 11,9g Eiweiß, 0,68g Salz	237 kJ, 56 kcal, 1,6g Fett, 1g ges. FS, 8,9g KH, 7g Zucker, 1,62g Eiweiß, 0,09g Salz
Samstag 12.12.2026	Käsecremesuppe [1,g,i]	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons , dazu Gemüse-Langkornreis [g,i]	siehe Menü1	Veganes Hühnerfrikassee mit Langkornreis [g]	Gelbe Grütze mit Sahne [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	770 kJ, 184 kcal, 7,2g Fett, 3,2g ges. FS, 20g KH, 2,4g Zucker, 8,4g Eiweiß, 2,8g Salz		1972 kJ, 468 kcal, 16,08g Fett, 7,67g ges. FS, 62,23g KH, 3,5g Zucker, 18,50g Eiweiß, 4,82g Salz	502 kJ, 120 kcal, 3,55g Fett, 2,14g ges. FS, 21,24g KH, 15,74g Zucker, 0,8g Eiweiß, 0,04g Salz
Sonntag 13.12.2026	Kalbfleischcremesuppe [a,a1,g,i]	Hirschgulasch in Preiselbeersoße mit Pilzen, Rosenkohl und Spätzle [g]	siehe Menü1	Blumenkohlmedallion mit Soße & Kartoffeln [1,a,a1,g,l]	Erdbeer- Rhababermousse [g]
Nährwerte	181 kJ, 44 kcal, 4,10g Fett, 2,72g ges. FS, 1,14g KH, 0,74g Zucker, 0,59g Eiweiß, 0,06g Salz	1769 kJ, 422 kcal, 25,27g Fett, 9,84g ges. FS, 21,22g KH, 2,87g Zucker, 25,66g Eiweiß, 0,51g Salz		2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz	396 kJ, 94 kcal, 3,25g Fett, 2,40g ges. FS, 12,85g KH, 10,08g Zucker, 3,08g Eiweiß, 0,11g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 18 = mit Milcheiweiß, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n,
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),
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.