

| Menü | Montag 14.01.2019 | Dienstag 15.01.2019 | Mittwoch 16.01.2019 | Donnerstag 17.01.2019 | Freitag 18.01.2019 |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|
| 1 6,10€ | Rahmgeschnetzeltes vom Schwein, dazu schwäbische Spätzle E,G,G1,M• Nährwert: 650 kcal K: 78g, E: 37g, F: 20g | 1 Paar Bratwürste mit Rahmwürsling und Kartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 650 kcal K: 45g, E: 26g, F:40g | Hausgemachte Kalbfleischbällchen in Zwiebelsoße, dazu Gemüserais A,E,G,G1 • Nährwert: 677 kcal K: 87g, E: 35g, F: 20g | Badischer Kartoffeleintopf mit Kartoffeln aus der Region, mit Schnittlauch verfeinert, dazu ein Paar Wienerle2,4,8 und ein Brötchen A,B,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 802 kcal K: 73g, E: 28g, F: 44g | Schweinerückensteak „Western Art“, mit Zwiebeln, Mais, Paprika, Speck2,4 und Kidneybohnen, dazu Kartoffel-Kräuterpüree A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 460 kcal K: 48g, E: 34g, F: 14g |
| 2 6,10 € | Ein Geflügelspieß „Hawaii“ in fruchtiger Curry-Ananas-Soße, dazu Langkornreis A,E,G,G1,J,M• Nährwert: 535 kcal K: 25g, E: 33g, F: 34g | Rindfleisch „Asia“ Rindfleischstreifen mit Gemüse in süß-saurer Soße, dazu feine Bandnudeln A,B,E,G,G1,J• Nährwert: 650 kcal K: 84g, E: 37g, F:17g | Eine Mini-Grillhaxe4 in Majoransoße, dazu Bayrisch Kraut und 2 Semmelknödel E,G,G1,J,M• Nährwert: 607 kcal K: 58g, E: 46g, F: 20g | Eine gebratene Geflügelkeule in Champignonsoße, dazu Teigwaren A,E,G,G1,M • Nährwert: 826 kcal K: 78g, E: 49g, F: 34g | Rindfleischragout in Schnittlauchsoße, dazu Risoleekartoffeln A,E,G,G1,M • Nährwert: 826 kcal K: 51g, E: 31g, F: 17g |
| 3 6,35 € | Ein halbes Hähnchen mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu eine Scheibe Roggenmischbrot A,B,G,G1,G2• Nährwert: 767 kcal K: 43g, E: 124g, F: 9g | Hähnchensteak „natur“ mit feinem Bio-Karottengemüse DEÖKO-006, dazu Kartoffelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 385 kcal K: 45g, E: 36g, F: 7g | „Unser Klassiker“ Badisches Ochsenfleisch in Meerrettichsoße, dazu Bouillonkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Nährwert: 579 kcal K: 54g, E: 37g, F: 23g | Ein paniertes Seelachsfilet mit Risoleekartoffeln, dazu hausgemachte Remouladensoße9 B,E,F,G,G1,M • Nährwert: 967 kcal K: 71g, E: 24g, F: 64g | Sylter Fischpfanne verschiedene Sorten Seefisch, Krabben und Gemüse in Weißweinsoße, dazu gibt es Kräuterreis A,B,E,F,G,G1,I,K,M • Nährwert: 783 kcal K: 90g, E: 29g, F:32g |
| 4 vegetarisch 6,35 € | Vegetarische Köttbullar in Soße, dazu Vichy-Karotten und Kartoffel-Erbsenpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 459 kcal K: 65g, E: 14g, F: 13g | Chili sin Carne con Bulgur mit Hartweizen, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, als Beilage gibt es Vollkornreis G,G1 • Nährwert: 720 kcal K: 109g, E:17g,F:22g | Eine Gemüsefrikadelle mit Kohlrabigemüse a la creme, dazu Kräuter-Penne E,G,G1,M • Nährwert: 586 kcal K: 87g, E: 19g, F: 17g | 2 Vollkornpfannkuchen mit buntem Pilz-Gemüseragout in Kräuter-Sahnesoße E,G,G1,M • Nährwert: 664 kcal K: 87g, E: 22g, F: 24g | Farfalle „tricolore“ (Bunte Schleifen-Pasta) mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Reibekäse E,G,G1,M • Nährwert: 624 kcal K: 102g, E: 18g, F:15g |
| 6 Kaltmenü 6,10 € | Hausgemachtes „Bircher Müsli“ mit frischen Äpfeln, gerösteten Mandeln, Honig und Joghurt verfeinert, dazu frischen Obstsalat G,G3,G4,H,H1,H2,M • Nährwert: 896 kcal K: 143g, E: 25g, F:21g | Pikanter Frischkäse mit Paprika verfeinert und mit Zwiebeln aus garniert, dazu 2 Scheiben Brot B,G,G1,G2,M• Nährwert: 723 kcal K: 58g, E: 35g, F:49g | Hähnchen-Nuggets paniert mit einer Rohkostsalat-Mischung und Currydip, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 801 kcal K: 53g, E: 25g, F: 54g | Gemischte Schinkenplatte2,4,8 mit Melonenscheiben garniert, dazu 2 Scheiben Brot und Butter A,B,E,G,G1,G2• Nährwert: 489 kcal K: 49g, E: 34g, F: 17g | Thunfischsalat4,9 in Cocktaildressing, mit Mais und Erbsen, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Nährwert: 1077 kcal K: 67g, E: 37g, F:72g |
| | Samstag 19.01.2019 | Sonntag 20.01.2019 | Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert. | | |
| 1 6,10€ | Schweinegulasch in Majoransoße, dazu buntes Gemüse und Kartoffelknödel A,E,G,G1,M• Nährwert: 774 kcal K: 106g, E: 39g, F:17g | Rindergeschnetzeltes in Rotweinsoße, mit grünen Bohnen, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,I • Nährwert: 551 kcal K: 69g, E: 33g, F:14g | Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V | | |
| 4 vegetarisch 6,35 € | Badische Apfelküchle mit Zimtucker bestreut dazu Vanillesoße E,G,G1,M • Nährwert: 588 kcal K: 79g, E: 12g, F: 25g | Vegetarische Hackbällchen in Rahmsoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,J,M • Nährwert: 880 kcal K: 98g, E: 41g, F:35g | | | |

| Menü | Montag 21.01.2019 | Dienstag 22.01.2019 | Mittwoch 23.01.2019 | Donnerstag 24.01.2019 | Freitag 25.01.2019 |
|-----------------------------------|--|---|--|---|---|
| 1 6,10€ | Eine gefüllte Geflügelroulade in Kräuterrahmsoße, dazu Mais-Paprika-Gemüse und Reis A,E,G,G1,M* Nährwert: 776 kcal K: 87g, E: 32g, F: 33g | Frisch gebackener Fleischkäse ^{2,4} mit Rosenkohl, dazu Kartoffel-Karottenpüree A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 564 kcal K: 37g, E: 21g, F:34g | Karotten-Kürbis-Eintopf mit Kartoffeln, frischer Petersilie, dazu ein Paar Rauchwürste ^{2,4} und ein Mohnbrötchen A,B,E,G,G1,G3,M* Nährwert: 861 kcal K: 74g, E: 34g, F: 47g | 3 Eierpfannkuchen mit herzhafter Fleisch-Gemüesoße A,E,G,G1,M* Nährwert: 538 kcal K: 62g, E: 25g, F: 20g | Pfefferkrustenbraten vom Schwein mit Speckbohnen ^{2,4} und Kartoffelknödel A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 727 kcal K: 103g, E: 40g, F:13g |
| 2 6,10 € | Deftiger Fleisch-Kartoffeltopf mit verschiedenen Sorten Bohnen Paprika und Zwiebeln, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3* Nährwert: 725 kcal K: 72g, E: 33g, F: 33g | Eine süße Dampfnudel mit heißem Pflaumenkompott und Vanillesoße E,G,G1,M* Nährwert: 379 kcal K: 70g, E: 11g, F: 5g | Ein Schweinerückensteak in Bratensoße, dazu Rotkraut und Risoleekartoffeln A,E,G,G1* Nährwert: 408 kcal K: 51g, E: 28g, F: 9g | Spaghetti „Napoli“ mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Reibekäse G,G1,M* Nährwert: 587 kcal K: 100g, E: 22g, F:11g | Eine hausgemachte Geflügelfrikadelle mit Karotten- Erbsengemüse, dazu Gabelspaghetti A,E,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 610 kcal K: 83g, E: 40g, F: 11g |
| 3 6,35 € | Kalbsrahmbraten in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M* Nährwert: 631 kcal K: 79g, E: 37g, F: 18g | Putengeschnetzeltes in Paprikasoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1* Nährwert: 565 kcal K: 76g, E: 39g, F:11g | Ein Hähnchenbrustfilet in Orangensoße, dazu Brokkoliröschen und Mandelreis A,E,G,G1,H,H1* Nährwert: 606 kcal K: 74g, E: 40g, F: 17g | Ein Cordon bleu vom Schwein ^{1,2,4} mit Bratensoße, Zahners Kartoffelpüree A,E,G,G1,M* Nährwert: 519 kcal K: 54g, E: 28g, F: 21g | Fischroulade „Gärtnerin Art“ in Weißweinssoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,F,G,G1,I,M* Nährwert: 471 kcal K: 51g, E: 29g, F:14g |
| 4 vegetarisch 6,35 € | Bunte Pilz-Gemüsepfanne in vegetarischer Rahmsoße, dazu 2 Laugen-Semmelknödel E,G,G1,M* Nährwert: 445 kcal K: 58g, E:18g, F: 14g | Eine Frühlingsrolle mit Gemüse gefüllt, dazu Sojasoße und Reis A,B,E,G,G1,J,M* Nährwert: 622 kcal K: 108g, E:15g,F:14g | 4 Stück vegetarische Maultaschen im Wurzelgemüsesud, dazu hausgemachter Kartoffelsalat und eine Scheibe Brot A,B,E,G,G1,G2,M* Nährwert: 601 kcal K: 102g, E: 24g, F:10g | NEU Penne mit Radicchio mit einer Walnuss-Birnen-Soße E,G,G1,H,I,M* Nährwert: 767 kcal K: 109g, E: 20g, F:27g | Ravioli „Formaggio“ mit Käse gefüllt und Kräutern mariniert, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M* Nährwert: 753 kcal K: 84g, E: 24g, F: 36g |
| | | | | | |
| 6 Kaltmenü 6,10 € | Mild geräucherte Putenbrust ^{2,4} mit einer Rohkostsalatmischung, Meerrettich und einem Bio- Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006 A,B,E,G,G1,G2,I,M* Nährwert: 463 kcal K: 45g, E: 39g, F: 13g | Hausgemachter Fleischsalat ^{2,3,4,8,9} mit Essiggurke und Ei garniert, dazu 2 Scheiben Brot A,B,E,G,G1,G2,M* Nährwert: 967 kcal K: 60g, E: 46g, F:60g | Gemischte Schinkenplatte ^{2,4,8,9} Schwarzwälder- und Koch- Hinterschinken, mit Essiggurken garniert, dazu Brot und Butter B,G,G1,G2,M* Nährwert: 489 kcal K: 49g, E: 34g, F: 17g | Rindfleischsalat „Ungarisch“ mit Paprika, Essiggurken ⁹ und Zwiebeln, ausgarniert mit Hirtenpaprika ^{2,4} und Maisölbchen ⁴ , dazu 2 Scheiben Brot B,G,G1,G2,I* Nährwert: 685 kcal K: 62g, E: 52g, F: 24g | Ein geräuchertes Makrelenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,M* Nährwert: 801 kcal K: 66g, E: 29g, F: 46g |
| | Samstag 26.01.2019 | Sonntag 27.01.2019 | Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert. | | |
| 1 6,10€ | Eine Wirsingroulade (mit Hackfleisch gefüllt) in Zwiebel-Specksoße ^{2,4} dazu Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 583 kcal K: 57g, E: 25g, F: 28g | Rindersaftbraten in Rotweinssoße, dazu Leipziger Allerlei und 2 Semmelknödel A,E,G,G1,I,M* Nährwert: 630 kcal K: 62g, E: 46g, F:20g | <h1>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h1> | | |
| 4 vegetarisch 6,35 € | 2 Emmentaler Käsesteaks aus herzhaftem Emmentaler und Mozzarellakäse, dazu Röstgemüesoße und Kartoffeln G,G1,M* Nährwert: 738 kcal K: 53g, E: 35g, F: 41g | 2 Semmelknödel mit buntem Leipziger Allerlei in Kräuter- Sahnesoße E,G,G1,M* Nährwert: 480 kcal K: 59g, E: 19g, F:14g | | | |

1= mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Geschmacksverstärker, 4 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
B= Zutat aus kontrolliertem Bio-Anbau nach EG-ÖKO Verordnung. ÖKO Kontrollstelle DE-ÖKO-006
A = Sellerie, B = Senf, C = Sesam, D = Erdnüsse, E = Eier, F = Fisch, G = Gluten, G1 = Weizen, G2 = Roggen, G3 = Gerste, G4 = Hafer, H = Schalenfrüchte, H1= Mandeln, H2 = Haselnüsse, H3 = Walnüsse, H4 = Kaschunüsse, H5 = Pecannüsse, H6 = Paranüsse, H7 = Pistazien, H8 = Macadamianüsse, I = Schwefeldioxid + Sulfite, J = Soja, K = Krebstiere, L = Lupine, M = Milch, Laktose, N = Weichtiere
*Enthaltene Allergene können über unsere Bestellhotline erfragt werden. Nährwerte: K = Kohlenhydrate, E = Eiweiß, F = Fett.
Abgepackte Desserts siehe Verpackung; ° und daraus gewonnene Erzeugnisse - Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigem Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.