

Menü	Montag 28.01.2019	Dienstag 29.01.2019	Mittwoch 30.01.2019	Donnerstag 31.01.2019	Freitag 01.02.2019
1 6,10€	Ein Schweinerückensteak mit Balkangemüse, dazu Langkornteig A,E,G,G1• Nährwert: 634 kcal K: 83g, E: 31g, F: 18g	Fusilli-Teigwaren mit Bologneser Soße und geriebenem Käse A, G,G1,M• Nährwert: 686 kcal K: 99g, E: 29g, F: 18g	Schwäbisches Linsengemüse mit Speck ^{2,4} , Sellerie, Karotten und Lauch, einer Bockwurst ^{2,4,8} , dazu Eierspätzle A,B,E,G,G1• Nährwert: 893 kcal K: 60g, E: 42g, F: 51g	Paniertes Schweineschnitzel dazu Bratensoße und Risoleekartoffeln A,E,G,G1• Nährwert: 382 kcal K: 32g, E: 23g, F: 18g	Ein Hähnchensteak natur gebraten, mit Karotten-Mais- Gemüse und hausgemachtem Sahnepüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 427 kcal K: 53g, E: 37g, F: 8g
2 6,10 €	Saftiger „Nuss-Schmarrn“ mit Zimtzucker verfeinert, dazu heißes Sauerkirschkompott E,G,G1,H,H2,H3,M• Nährwert: 799 kcal K: 111g, E: 21g, F: 31g	Cevapcici (vom Rind) mit Balkansoße und Langkornteig B,E,G,G1• Nährwert: 828 kcal K: 86g, E: 39g, F: 36g	2 Blätterteigpasteten mit Ragout fin vom Geflügel, dazu Gemüse A,B,E,G,G1,L,M• Nährwert: 980 kcal K: 97g, E: 39g, F: 47g	Ravioli „Carne di Manzo“ mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1• Nährwert: 469 kcal K: 79g, E: 20g, F: 8g	Schweinefleischstreifen „Bombay“ mit Bambussprossen, dazu weißer Reis A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 708 kcal K: 86g, E: 33g, F: 25g
3 6,35 €	Zarter Putengulasch dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M• Nährwert: 565 kcal K: 76g, E: 39g, F: 31g	Wildtopf „Försterin Art“ mit Waldpilzen, dazu 2 Kartoffelknödel A,E,G,G1,M • Nährwert: 666 kcal K: 97g, E: 36g, F: 11g	Rindergeschnetzeltes „Esterhazy“ mit buntem Wurzelgemüse, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 412 kcal K: 45g, E: 28g, F: 13g	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu feine Erbsen und Langkornteig E,G,G1,I,M • Nährwert: 613 kcal K: 43g, E: 37g, F: 30g	Fischfilet „Pariser Art“ (in Eihülle gebraten), dazu Tomatensoße und Kräuterkartoffeln E,F,G,G1 • Nährwert: 428 kcal K: 49g, E: 28g, F: 13g
4 vegetarisch 6,35 €	Penne „Napoli“ mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Streukäse E,G,G1,M• Nährwert: 673 kcal K: 100g, E: 22g, F: 21g	Bunte Gemüseplatte 3 Sorten Saison-Gemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und Sauce Bernaise A,E,G,G1,M • Nährwert: 602 kcal K: 79g, E: 30g, F: 21g	Vegetarisches Linsengemüse mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1• Nährwert: 807 kcal K: 114g, E: 32g, F: 22g	Eine Gemüsekugelle mit Rahmerbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 425 kcal K: 54g, E: 16g, F: 14g	Emmentaler Kräuter- Käseknöpfe mit Röstzwiebelsoße E,G,G1,M • Nährwert: 698 kcal K: 59g, E: 33g, F: 37g
6 Kaltmenü 6,10 €	Vitello Tonnato Kalbsbraten in Thunfischsoße, mit Kapern ^{4,8,9} garniert, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,I,M• Nährwert: 694 kcal K: 51g, E: 27g, F: 41g	Bunte Käseauswahl^{1,2} mit Zwiebelringen und Trauben garniert, dazu ein Weißbrotbaguette E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 781 kcal K: 52g, E: 46g, F: 43g	Elsässer Wurstsalat^{2,3,4,8,9} von der Lyoner Wurst, mit Käse, Tomaten und Gurken, dazu 2 Scheiben Brot A,B,G,G1,G2,M• Nährwert: 911 kcal K: 49g, E: 50g, F: 56g	2 Mini-Hacksteaks mit Western-Dip ^{2,4,9} , dazu gemischter Salat und eine Scheibe Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 639 kcal K: 65g, E: 33g, F: 26g	Matjesfilet „Normannische Art“^{2,4,9} in Sahne-Dill-Dressing mit Gurken, Tomaten, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,M • Nährwert: 954 kcal K: 56g, E: 32g, F: 67g
	Samstag 02.02.2019	Sonntag 03.02.2019	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	Kalbsgulasch in Estragonrahmssoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Nährwert: 551 kcal K: 76g, E: 36g, F: 11g	Putenrollbraten gefüllt mit Geflügelbrät ⁶ und Gemüse, in Kräuterrahmssoße, dazu Wintergemüse und Kartoffelrösti A,B,G,G1,M • Nährwert: 595 kcal K: 54g, E: 34g, F: 31g	<h1>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h1>		
4 vegetarisch 6,35 €	3 Stück Pfannkuchen mit Romanesco a la creme E,G,G1,M• Nährwert: 637 kcal K: 109g, E: 24g, F: 12g	2 Stück Kartoffelrösti dazu buntes Wintergemüse a la creme G,G1,M• Nährwert: 305 kcal K: 44g, E: 15g, F: 12g			

Menü	Montag 04.02.2019	Dienstag 05.02.2019	Mittwoch 06.02.2019	Donnerstag 07.02.2019	Freitag 08.02.2019
1 6,10€	Ein Paar Bratwürste mit Röstzwiebelsoße, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 679 kcal K: 44g, E: 28g, F: 43g	Deftiger Schnittbohneintopf mit grünen Bohnen und Kartoffeln, dazu ein Paar Rauchwürste ^{2,4,8} und ein Mohnbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 866 kcal K: 84g, E: 29g, F: 45g	Ein Jägerschnitzel in Pilzrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle E,G,G1,M* Nährwert: 648 kcal K: 78g, E: 37g, F: 20g	Puten-Filetspieß in brauner Geflügelsoße, dazu Champignonreis (mit frischen Champignons) A,E,G,G1* Nährwert: 784 kcal K: 88g, E: 39g, F: 30g	Pizza-Fleischkäse^{2,4} in Bratensoße, mit Bohngemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 532 kcal K: 36g, E: 22g, F: 33g
2 6,10 €	Deftige Leberknöple mit Röstzwiebeln abgeschmelzt, dazu Bratensoße und Weinsauerkraut A,E,G,G1,I* Nährwert: 412 kcal K: 32g, E: 31g, F: 17g	Eine gebratene Geflügelkeule mit Wintergemüse und hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,M* Nährwert: 620 kcal K: 44g, E: 43g, F: 29g	2 Stück Wiener Apfelstrudel mit Vanillesoße E,G,G1,M* Nährwert: 563 kcal K: 96g, E: 12g, F: 14g	Eine gefüllte Paprikaschote mit Bratensoße, dazu Markgräfler Kartoffeln E,G,G1,M* Nährwert: 630 kcal K: 53g, E: 19g, F: 20g	Wildreis-Pfanne mit viel buntem Gemüse, marinierten Hähnchenfilets und fruchtiger Currysoße A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 650 kcal K: 80g, E: 23g, F: 26g
3 6,35 €	Allgäuer Hacksteak mit Käse, dazu Bio - Karottengemüse und Kartoffeln aus der Region A,E,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 480 kcal K: 47g, E: 28g, F: 19g	Herzhafter Rindergulasch in Majoransoße, dazu Teigwaren A,B,E,G,G1* Nährwert: 595 kcal K: 86g, E: 36g, F: 12g	Eine gegrillte Hähnchenbrust in Rahmgemüsesoße, dazu Kartoffelpüree A,E,G,G1,M* Nährwert: 396 kcal K: 47g, E: 37g, F: 7g	Hausgemachte Geflügelbällchen in Tomatensoße, dazu Gabelspaghetti A,E,G,G1* Nährwert: 628 kcal K: 86g, E: 47g, F: 10g	Ein paniertes Seelachsfilet mit hausgemachter Remouladensoße ⁹ und Risoleekartoffeln B,E,F,G,G1,M* Nährwert: 801 kcal K: 59g, E: 21g, F: 53g
4 vegetarisch 6,35 €	3 Eierpfannkuchen mit Blumenkohlröschen in einer leichten Käsesoße E,G,G1,M* Nährwert: 563 kcal K: 62g, E: 25g, F: 22g	Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry dazu Langkornreis G,G1* Nährwert: 870 kcal K: 160g, E: 21g, F: 13g	Eine Portion Rühreier mit Rahmspinat und Würfelfkartoffeln „Rancher Art“ E,G,G1,M* Nährwert: 565 kcal K: 41g, E: 30g, F: 31g	Vegetarischer Würstchen- Gulasch mit bunter Gemüseeinlage, dazu Kartoffel-Kräuterpüree A,B,E,G,G1,J,M* Nährwert: 408 kcal K: 49g, E: 16g, F: 16g	Gemüse-Spaghetti mit bunten Gemüsestreifen, dazu mediterrane Soße A,G,G1* Nährwert: 478 kcal K: 90g, E: 15g, F: 6g
6 Kaltmenü 6,10 €	Wurst-Aufschnittplatte verschiedene Sorten Wurst ^{2,4,9} , garniert mit einer Essiggurke, dazu Brot und Butter A,B,G,G1,G2,M* Nährwert: 855 kcal K: 48g, E: 39g, F: 57g	Gervais pikant angemacht, mit Paprika und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Vollkornbrot B,G,G1,G2,M* Nährwert: 754 kcal K: 59g, E: 36g, F: 41g	Geflügelsalat „Florida“ mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen B,E,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 892 kcal K: 68g, E: 50g, F: 46g	Griechischer Hirtensalat^{6,9} mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtenpaprika ^{2,4} , Zwiebeln, Oliven, dazu ein Weißbrotbaguette B,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 699 kcal K: 49g, E: 30g, F: 42g	Russische Eier^{1,2,4,9} auf Kartoffelsalat, mit Seelachs, Sardellen und Salami aus garniert, dazu 2 Scheiben Brot B,E,F,G,G1,G2* Nährwert: 669 kcal K: 70g, E: 33g, F: 28g
	Samstag 09.02.2019	Sonntag 10.02.2019	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	Schweinegeschnetzeltes in Paprikasoße, dazu Wintergemüse und 2 Semmelknödel A,E,G,G1,M* Nährwert: 879 kcal K: 103g, E: 58g, F: 17g	Burgunderbraten vom Rind, in Rotweinsoße, dazu grüne Bohnen und Teigwaren E,G,G1,I* Nährwert: 669 kcal K: 79g, E: 43, F: 18g	<h2>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h2>		
4 vegetarisch 6,35 €	2 Semmelknödel mit Wintergemüse a la creme E,G,G1,M* Nährwert: 972 kcal K: 104g, E: 33g, F: 43g	Gemüse-Nudelpfanne mit buntem Gemüse, dazu Tomatensoße A,G,G1* Nährwert: 567 kcal K: 104g, E: 20g, F: 8g			

1= mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Geschmacksverstärker, 4 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwärtzt, 6 = geschwärtzt, 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.