

Menü	Montag 11.02.2019	Dienstag 12.02.2019	Mittwoch 13.02.2019	Donnerstag 14.02.2019	Freitag 15.02.2019
1 6,10€	Köttbullar in Rahmsoße (kleine Fleischbällchen) dazu Eierteigwaren A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 689 kcal K: 67g, E: 41g, F: 28g	Putengulasch in Kräuterrahmsoße, dazu Langkornreis A,E,G,G1,M• Nährwert: 644 kcal K: 82g, E: 33g, F:20g	Rigatoni „alla Calabrese“ mit Putenschinken ^{2,4,8-} Tomatensoße, dazu Reibekäse G,G1,M• Nährwert: 694 kcal K: 101g, E: 37g, F:16g	Pikanter Wurstgulasch Fleischwurstwürfel ^{2,4} mit Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu 2 Kartoffelknödel A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 630 kcal K: 102g, E: 21g, F: 11	Kartoffel-Möhren-Eintopf mit einem Paar Rauchwürste ^{2,4} , dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G3,M• Nährwert: 905 kcal K: 76g, E: 35g, F: 50g
2 6,10 €	Überbackene Zucchini mit Rindfleisch-Bolognese, Gemüse und Käse überbacken, dazu hausgemachtes Zwiebelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 498 kcal K: 66g, E: 19g, F: 14g	Hausgemachte Leberknödel in Zwiebelsoße, dazu Sauerkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,I,M• Nährwert: 566 kcal K: 48g, E: 36g, F:24g	Luftiger Kaiserschmarrn mit Zimtzucker bestreut, dazu heiße Vanillesoße E,G,G1,M• Nährwert: 849 kcal K: 117g, E: 25g, F: 30	Herzhafte Käseknöpfe mit Emmentaler Käse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Rosenkohl und vegetarische Soße E,G,G1,M• Nährwert: 661 kcal K: 56g, E: 29g, F: 33g	Ein gegrilltes Hähnchensteak in Geflügelsoße, dazu Mais- Erbsengemüse und Langkornreis A,E,G,G1• Nährwert: 565 kcal K: 75g, E: 36g, F: 14g
3 6,35 €	Kalbsfrikassee mit Champignons, in Weißweinsauce, dazu Gemüsereis A,E,G,G1,I,M• Nährwert: 614 kcal K: 85g, E: 30g, F: 15g	Eine Rinderroulade mit Brät gefüllt ^{2,4} , in Rotweinsauce, dazu grüne Bohnen und badische Knöpfe A,B,G,G1,I,M• Nährwert: 528 kcal K: 53g, E: 30g, F:20g	Schmorbraten vom Rind mit Rotkraut und Kartoffelpüree A,B,G,G1,M• Nährwert: 722 kcal K: 96g, E: 43g, F: 14g	Badisches Ochsenfleisch in Meerrettichsoße ⁴ , dazu Salzkartoffeln A,E,G,G1,I,M• Nährwert: 577 kcal K: 53g, E: 38g, F: 23g	Seelachsfilet „natur“ im Wurzelgemüsebett, dazu Rieslingsoße und feine Kräuter-Bandnudeln A,B,E,F,G,G1,I,M• Nährwert: 660 kcal K: 80g, E: 45g, F:17g
4 vegetarisch 6,35 €	2 Bio-Karotten-Vollkornrösti mit Röstgemüsesoße, dazu Erbsen-Kartoffelpüree A,E,G,G1,G4,M• Nährwert: 474 kcal K: 50g, E: 14g, F: 22g	Vegetarische Gyrosplatte mit Zwiebeln und Paprika, dazu Langkornreis und hausgemachter Zaziki-Quark A,B,E,G,G1,I,J,M• Nährwert: 619 kcal K: 77g, E: 35g, F:18g	Ein Eieromelett mit Wirsing a la creme, dazu Kräuterkartoffeln E,G,G1,M• Nährwert: 442 kcal K: 40g, E: 24g, F: 17g	2 Maispfannkuchen mit vegetarischer Gemüse- Bolognese A,E,G,G1,J,M• Nährwert: 659 kcal K: 74g, E: 28g, F: 27g	Ein Gemüseschnitzel dazu Röstgemüsesoße und Vollkornnudeln A,E,G,G1• Nährwert: 648 kcal K: 99g, E: 16g, F: 19g
6 Kaltmenü 6,10 €	Fleischsalat „Balkan Art“^{2,3,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Brot A,B,E,G,G1,G2,M• Nährwert: 959 kcal K: 62g, E: 39g, F: 61g	Nudelsalat „Holländische Art“ mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Brot B,E,G,G1,G2,M• Nährwert: 937 kcal K: 96g, E: 33g, F:46g	Gemischte Bratenplatte^{2,3,4,9} mit Remouladensoße, 2 Scheiben Brot und Butter A,B,E,G,G1,G2,M• Nährwert: 988 kcal K: 55g, E: 42g, F: 66g	Lyoner Wurstsalat^{2,3,4,8,9} „nach Art des Hauses“ mit Gurken, Tomaten und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Brot A,B,G,G1,G2• Nährwert: 862 kcal K: 49g, E: 45g, F: 54g	Krabbensalat^{1,4,8} in Cocktailsoße, mit Ananas garniert, dazu ein Baguettebrötchen B,E,G,G1,G2,G3,I,K,M• Nährwert: 694 kcal K: 71g, E: 19g, F: 38g
	Samstag 16.02.2019	Sonntag 17.02.2019	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	Geflügelroulade „Magrit“ dazu Brokkoliröschen und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 506 kcal K: 40g, E: 32g, F: 23g	Zartes Schweinefilet in Calvadosrahmsoße, mit Wintergemüse und Eierknöpfe E,G,G1,M• Nährwert: 544 kcal K: 59g, E: 39, F: 15g	<h2>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h2>		
4 vegetarisch 6,35 €	Vegetarische Canneloni in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M• Nährwert: 554 kcal K: 65g, E: 27g, F: 19g	Knöpfe-Pfanne mit buntem Gemüse, dazu vegetarische Rahmsoße A,E,G,G1,M• Nährwert: 489 kcal K: 60g, E: 17g, F:20g			

Menü	Montag 18.02.2019	Dienstag 19.02.2019	Mittwoch 20.02.2019	Donnerstag 21.02.2019	Freitag 22.02.2019
1 6,10€	Eine Kohlroulade in deftiger Zwiebel-Specksoße ^{2,4} , dazu selbstgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M* Nährwert: 617 kcal K: 55g, E: 18g, F: 35g	Bunter Wintergemüse- Eintopf mit Rindfleischeinlage, dazu ein Brötchen A,E,G,G1,G2,G3* Nährwert: 804 kcal K: 76g, E: 40g, F:37g	Pfeffersteak „Madagaskar“ in grüner Pfefferrahmsoße ⁴ , dazu Eierteigwaren E,G,G1,M* Nährwert: 619 kcal K: 78g, E: 36g, F: 17g	Ein hausgemachtes Kräuterhacksteak dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree E,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 471 kcal K: 46g, E: 29g, F: 19g	Gebratener Schweinehals mit buntem Möhrengemüse und 2 Kartoffelknödel B,E,G,G1,M* Nährwert: 697 kcal K: 101g, E: 37g, F:12g
2 6,10 €	1 Paar Geflügelbratwürste dazu Apfelrotkraut und Kartoffeln aus der Region A,B,G,G1,J* Nährwert: 625 kcal K: 50g, E: 23g, F: 36g	Kassler Rückenbraten^{2,4} auf Ananaskraut, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M* Nährwert: 265 kcal K: 14g, E: 25g, F:11g	3 Eier in Spinatsoße dazu mediterrane Kräuterkartoffeln E,G,G1,M* Nährwert: 616 kcal K: 52g, E: 30g, F: 31g	Penne „Carbonara“^{2,4} mit würziger Schinken-Sahne-Soße E,G,G1,M* Nährwert: 729 kcal K: 102g, E: 21g, F:26g	Rindergeschnetzeltes in Thymiansoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,B,E,G,G1* Nährwert: 595 kcal K: 75g, E: 35g, F: 17g
3 6,35 €	Hähnchenpfanne „Zigeuner Art“ Filetstücke in Puszta-Soße ⁹ , dazu Balkangemüse und Langkornreis A,E,G,G1* Nährwert: 662 kcal K: 91g, E: 33g, F: 17g	Putengeschnetzeltes „Mailänder Art“ dazu Fusilli-Teigwaren A,E,G,G1* Nährwert: 583 kcal K: 85g, E: 43g, F: 7g	Römerbraten vom Rind in Rotweinsauce, dazu grüne Bohnen und 2 Stück Semmelknödel A,B,E,G,G1,I,M* Nährwert: 570 kcal K: 54g, E: 41g, F: 19g	Frisch gebackener Putenfleischkäse^{2,4} mit Rahmspinat und Risoleekartoffeln A,B,E,G,G1,M* Nährwert: 630 kcal K: 44g, E: 24g, F: 39g	Fischroulade „Gärtnerin Art“ in Dillrahmsauce, dazu Tomatennudeln A,E,F,G,G1,M* Nährwert: 652 kcal K: 75g, E: 36g, F:22g
4 vegetarisch 6,35 €	Ravioli „Formaggio“ mit Kräutern abgeschmelzt, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M* Nährwert: 712 kcal K: 79g, E: 22g, F: 34g	Brokkolicremesuppe mit crème fraîche und gerösteten Mandelstiften verfeinert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,C,E,G,G1,G2,G3,H,H1,M* Nährwert: 394 kcal K: 48g, E: 11g, F:17g	Steinpilz-Reispfanne mit knackigem Ratatouillegemüse, dazu Rucolasoße G,G1,M* Nährwert: 536 kcal K: 77g, E: 12g, F: 19g	Vollkorn-Spaghetti mit einer würzigen Möhren- Bolognese A,E,G,G1,J* Nährwert: 533 kcal K: 103g, E: 21g, F: 4g	Vegetarische Hackbällchen aus Soja und Weizen, in Gemüserahmsauce, dazu Sesamreis A,C,E,G,G1,J,M* Nährwert: 920 kcal K: 93g, E: 34g, F: 45g
6 Kaltmenü 6,10 €	Elsässer Wurstsalat^{2,3,4,8,9} mit Käse, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Brot A,B,G,G1,G2,M* Nährwert: 911 kcal K: 49g, E: 50g, F: 57g	Bunter Melonensalat dazu gibt es Schwarzwälder Schinkenspeck ^{2,4} in Streifen und ein Weißbrotbaguette A,B,G,G1,G2,G3 Nährwert: 495 kcal K: 64g, E: 34g, F:11g	Hähnchen-Nuggets paniert, mit gemischten Salaten, dazu Ketchup ⁹ und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,M* Nährwert: 546 kcal K: 53g, E: 24g, F: 26g	„Schlemmersalat“^{2,3,4,8,9} mit Kassler Streifen, Mais, Paprika und Lauch in Sauerrahmdressing, dazu Brot und Butter A,B,E,G,G1,G2,M* Nährwert: 910 kcal K: 58g, E: 42g, F: 56g	Hausgemachter Räucherlachs-Wrap mit Frischkäse-Räucherlachscreme und knackigem Salat gefüllt F,G,G1,G3,G4,J,M* Nährwert: 822 kcal K: 54g, E: 27g, F: 55g
	Samstag 23.02.2019	Sonntag 24.02.2019	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	3 Stück Maultaschen im Wurzelsud, dazu Zwiebelsoße und hausgemachter Kartoffelsalat A,B,E,G,G1* Nährwert: 540 kcal K: 72g, E: 18g, F: 20g	Gegrillte Geflügelbrust in Geflügelsauce, dazu buntes Gemüse und Sahnepüree A,E,G,G1,M* Nährwert: 387 kcal K: 46g, E: 38, F: 6g	<h1>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h1>		
4 vegetarisch 6,35 €	Hausgemachte Gemüselasagne mit bunten Gemüsestreifen und Käse überbacken A,E,G,G1,M* Nährwert: 559 kcal K: 80g, E: 21g, F: 16g	Eine vegetarische Kohlroulade in Röstzwiebelsoße, dazu Sahnepüree A,E,G,G1,J,M* Nährwert: 538 kcal K: 64g, E: 22g, F:19g			

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