

Menü	Montag 11.03.2019	Dienstag 12.03.2019	Mittwoch 13.03.2019	Donnerstag 14.03.2019	Freitag 15.03.2019
1 6,10€	Frisch gebackener Putenfleischkäse^{2,4} mit Kartoffeln aus der Region, dazu Rahmspinat A,B,E,G,G1,M • Nährwert: 621 kcal K: 43g, E: 24g, F: 38g	Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf mit Gemüse, Schmand und einem Paar Würstchen ^{2,4} , dazu ein Brötchen A,E,G,G1,G2,G3,M • Nährwert: 882 kcal K: 73g, E: 35g, F: 50g	„Waidmann-Pfanne“ mit Schweinefleisch, Pilzen, Speck ^{2,4} und Kräutern, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Nährwert: 542 kcal K: 62g, E: 37g, F: 16g	Hausgemachtes Rinderhacksteak in Bratensoße, mit Karotten-Erbisengemüse, dazu Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3 • Nährwert: 438 kcal K: 46g, E: 27g, F: 15g	Geflügelspieß in Paprikasoße, dazu Butterreis A,E,G,G1 • Nährwert: 620 kcal K: 82g, E: 32g, F: 17g
2 6,10 €	Frühlings-Reispfanne mit Schweinefleisch, Champignons, Gemüse und Frühlingszwiebeln, dazu eine Bärlauchsoße E,G,G1 • Nährwert: 545 kcal K: 81g, E: 11g, F: 18g	Piccata von der Hähnchenbrust mit Tomatensoße, dazu Gabelspaghetti A,E,G,G1,M • Nährwert: 729 kcal K: 99g, E: 37g, F: 20g	Rinderleber „sauer“ in würziger Soße, mit Rotwein abgerundet, dazu Salzkartoffeln B,G,G1,I • Nährwert: 402 kcal K: 43g, E: 30g, F: 10g	Vorspeise: 1 Käsebrötchen Hausgemachter Vanillereisbrei mit Zimtucker verfeinert, dazu heißes Waldbeerenkompott E,G,G1,G2,G3,M • Nährwert: 752 kcal K: 99g, E: 34g, F: 21g	Ragout vom Schwein in Märzenbier-Soße, dazu Eierteigwaren E,G,G1,I • Nährwert: 612 kcal K: 77g, E: 36g, F: 17g
3 6,35 €	Rindergulasch „Ungarisch“ dazu Eierteigwaren A,B,E,G,G1 • Nährwert: 502 kcal K: 83g, E: 17g, F: 11g	Badisches Ochsenfleisch in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Nährwert: 522 kcal K: 49g, E: 36g, F: 19g	Ein gegrilltes Hähnchensteak „Balkan Art“ in pikanter Soße, dazu Djuvec-Reis (Tomatenreis mit Paprika und Erbsen) A,E,G,G1,M • Nährwert: 571 kcal K: 72g, E: 36g, F: 16g	Putenrollbraten (gefüllt mit Geflügelbräts und Gemüse) in Sauerrahmsoße, dazu Sahnepüree und Blumenkohlröschen A,B,E,G,G1,M • Nährwert: 448 kcal K: 36g, E: 26g, F: 22g	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße, dazu Risoleekartoffeln B,E,F,G,G1 • Nährwert: 967 kcal K: 71g, E: 24g, F: 64g
4 vegetarisch 6,35 €	Eine Portion Ravioli mit frischem Kräuter-Bärlauchpesto mariniert, dazu eine leichte Käsesoße E,G,G1,M • Nährwert: 727 kcal K: 124g, E: 27g, F: 13g	3 Eierpfannkuchen mit Kohlrabigemüse a la creme E,G,G1,M • Nährwert: 471 kcal K: 60g, E: 20g, F: 16g	Ein paniertes Gemüseschnitzel mit Röstgemüsesoße und Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Nährwert: 513 kcal K: 67g, E: 11g, F: 21g	Käsespätzle mit Emmentaler Käse und Zwiebeln verfeinert, dazu Rahmgemüse E,G,G1,M • Nährwert: 671 kcal K: 73g, E: 37g, F: 25g	Serviettenknödelscheiben mit buntem Karottengemüse, dazu vegetarische Rahmsoße E,G,G1,M • Nährwert: 474 kcal K: 50g, E: 14g, F: 24g
6 Kaltmenü 6,10 €	„Bibiliskäse“ Kräuterquark mit Radieschen und Zwiebeln garniert, dazu 2 Scheiben Brot G,G1,G2,M • Nährwert: 508 kcal K: 63g, E: 38g, F: 11g	Fleischkäse^{2,4} mit gemischten Salaten, Essiggurken, dazu eine Portion Ketchup und eine Scheibe Brot A,B,E,G,G1,G2,M • Nährwert: 727 kcal K: 42g, E: 28g, F: 51g	Bunte Käseplatte¹ verschiedene Sorten Hart- und Weichkäse, mit Trauben und Zwiebeln garniert, dazu ein Laugenbrötchen E,G,G1,G3,M • Nährwert: 839 kcal K: 63g, E: 46g, F: 44g	Elsässer Wurstsalat^{2,3,4,8} von der Lyoner Wurst, mit Käse, Tomaten, Gurken, dazu 2 Scheiben Brot A,B,G,G1,G2,M • Nährwert: 911 kcal K: 50g, E: 50g, F: 57g	Ein geräuchertes Forellenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,M • Nährwert: 700 kcal K: 68g, E: 25g, F: 35g
	Samstag 16.03.2019	Sonntag 17.03.2019	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	Schweinebraten vom Hals mit Senf-Pfefferkruste, mit Speckbohnen ^{2,4} und Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Nährwert: 406 kcal K: 43g, E: 31g, F: 11g	Kalbsfrikassee „Prinzess“ mit Spargelstücken, dazu Spinatnudeln und Pariser Karotten E,G,G1,I,M • Nährwert: 618 kcal K: 66g, E: 34g, F: 23g	<h1>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h1>		
4 vegetarisch 6,35 €	Ein Kartoffel-Cordon bleu dazu eine bunte Gemüsemischung a la creme G,G1,M • Nährwert: 470 kcal K: 62g, E: 17g, F: 17g	Eine Portion Grießklößchen in Gemüsesoße, dazu Spinatnudeln A,E,G,G1,M • Nährwert: 504 kcal K: 78g, E: 17g, F: 13g			

Menü	Montag 18.03.2019	Dienstag 19.03.2019	Mittwoch 20.03.2019	Donnerstag 21.03.2019	Freitag 22.03.2019
1 6,10€	Makkaroni „Bolognese“ mit Rindfleischsoße, dazu geriebener Emmentaler A,E,G,G1,M• Nährwert: 665 kcal K: 93g, E: 30g, F: 18g	Ein Sahneschnitzel vom Schwein, dazu schwäbische Eierspätzle E,G,G1,M• Nährwert: 641 kcal K: 78g, E: 36g, F:20g	Mexikanischer Bohneneintopf mit einem Paar Würstchen ^{2,4} und buntem Gemüse, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3• Nährwert: 999 kcal K: 80g, E: 47g, F: 52g	Putengeschnetzeltes in pikanter Paprikasoße, dazu Langkornreis A,E,G,G1• Nährwert: 641 kcal K: 88g, E: 34g, F: 16g	Kassler Rücken^{2,4} im Ofen geschmort, mit Lauchrahmgemüse und Risoleekartoffeln G,G1,M• Nährwert: 477 kcal K: 42g, E: 30g, F: 20g
2 6,10 €	„Pollo al aglio“ Knoblauch-Hähnchenschenkel, dazu mediterranes Gemüse und Kartoffel-Kräuterpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 570 kcal K: 37g, E: 40g, F: 28g	Rindfleischstreifen in Bratensoße mit Balkangemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1• Nährwert: 665 kcal K: 81g, E: 33g, F:21g	Zahner's Currywurst (mit Geflügelwurst ^{2,4}) in pikanter Soße, dazu Würfelkartoffeln A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 498 kcal K: 56g, E: 31g, F: 15g	Gebratener Schweinehals in Kümmel-Biersoße, mit Vichy-Karotten, dazu Semmelknödel B,G,G1,G3,M• Nährwert: 402 kcal K: 44g, E: 28g, F: 11g	Paprika-Hähnchenragout mit viel buntem Paprika, dazu feine Bärlauchspätzle A,E,G,G1• Nährwert: 534 kcal K: 65g, E: 39g, F: 13g
3 6,35 €	2 Blätterteigpasteten mit Ragout fin vom Kalb, dazu gibt es bunten Gemüserais A,E,G,G1,L,M• Nährwert: 926 kcal K: 96g, E: 38g, F: 43g	Hausgemachtes Hackfleischküchle in Soße, dazu Bio-Karotten DE- ÖKO-006 und hausgemachtes Kartoffel-Erbsenpüree A,B,E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 469 kcal K: 44g, E: 28g, F:19g	Zwiebelrostbraten (vom Rind) in Majoransoße, dazu Kaisergemüse und Eierteigwaren A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 483 kcal K: 55g, E: 37g, F: 12g	Eine Hähnchenroulade „Magrit“ mit Wirsinggemüse a la creme, dazu hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 587 kcal K: 46g, E: 33g, F: 30g	Ein Wildlachssteak in Zitronensoße, dazu Petersilien-Kartoffeln F,G,G1,I,M• Nährwert: 587 kcal K: 50g, E: 48g, F: 19g
4 vegetarisch 6,35 €	Chili sin Carne mit Zwiebeln, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, als Beilage gibt es ein Mini-Baguette G,G1,G2,G3• Nährwert: 475 kcal K: 70g, E: 17g, F: 12g	Vegetarische Köttbullar (Gemüsebällchen) in Zwiebelsoße, dazu Bärlauch-Kartoffeln A,E,G,G1• Nährwert: 458 kcal K: 69g, E: 13g, F:13g	„Fusilli-Duett“ Spiral- und Vollkornspiral- Nudeln mit Tomatensoße und Reibekäse E,G,G1,M• Nährwert: 602 kcal K: 100g, E: 22g, F:12g	Feine Pilzmaultaschen mit Kräutern und Zwiebeln abgeschmeizt, dazu Rucolasoße A,E,G,G1,M• Nährwert: 516 kcal K: 76g, E: 20g, F: 15g	Brokkoli-Karottensoufflee mit Sesamkartoffeln, dazu eine leichte Käse-Gemüsesoße A,C,E,G,G1,M• Nährwert: 564 kcal K: 60g, E: 19g, F: 26g
6 Kaltmenü 6,10 €	1 Paar Wiener Würstchen^{2,4,8}(kalt) mit hausgemachtem Kartoffel- Gurkensalat, dazu Portions-Senf und eine Scheibe Brot A,B,G,G1,G2• Nährwert: 838 kcal K: 47g, E: 38g, F: 55g	Eiersalat in Cocktailsoße mit gekochten Schinkenstreifen ^{2,4,8} , Paprika und Zwiebeln verfeinert, dazu ein Brötchen A,B,G,G1,G2,G3• Nährwert: 787 kcal K: 46g, E: 33g, F:52g	Tomate-Mozzarella-Salat mit Balsamico ¹ , Olivenöl und frischem Basilikum mariniert, ausgarniert ^{2,4,6} , dazu ein Baguettebrötchen B,G,G1,G2,G3,I,M• Nährwert: 583 kcal K: 51g, E: 29g, F: 29g	Geflügelsalat „Tropicana“ mit exotischen Früchten in Joghurt- Curry-Dip, dazu ein Mini-Baguette B,E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 895 kcal K: 66g, E: 50g, F: 46g	Ein Lachsbrot (Lachsersatz)^{1,2} mit einem Ei, Tomate, Gurke und frischem Dill ausgarniert B,E,F,G,G1,G2,M• Nährwert: 686 kcal K: 79g, E: 37g, F: 22g
	Samstag 23.03.2019	Sonntag 24.03.2019	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	Zartes Kalbsgulasch in Rahmsoße, dazu breite Eiernudeln E,G,G1,M• Nährwert: 5745 kcal K: 78g, E: 37g, F:12g	Rinderroulade^{2,4} in Burgundersoße, dazu Frühlingsgemüse und Sahnepüree A,B,G,G1,I,M• Nährwert: 490 kcal K: 46g, E: 29g, F:19g	<h1>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h1>		
4 vegetarisch 6,35 €	Tofu-Weizen-Gulasch mit Ebly-Weizen, Paprika, Zwiebeln und Zucchini, dazu Bandnudeln E,G,G1,J,M• Nährwert: 657 kcal K: 80g, E: 33g, F: 22g	Schlemmer-Omelett mit Kartoffeln, Pilzen und Gemüse gefüllt, dazu gibt es eine Bratensoße E,G,G1,M• Nährwert: 358 kcal K: 31g, E: 14g, F:16g			

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.