

Menü	Montag 06.05.2019	Dienstag 07.05.2019	Mittwoch 08.05.2019	Donnerstag 09.05.2019	Freitag 10.05.2019
<b>1</b> 6,10€	<b>Köttbullar in Rahmsoße</b> (kleine Fleischbällchen) dazu Eierteigwaren  A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 689 kcal K: 67g, E: 41g, F: 28g	<b>Putengulasch</b> in Kräuterrahmsoße, dazu Langkornreis  A,E,G,G1,M• Nährwert: 644 kcal K: 82g, E: 33g, F:20g	<b>Rigatoni „alla Calabrese“</b> mit Putenschinken <sup>2,4,8-</sup> Tomatensoße, dazu Reibekäse  A,B,G,G1,M• Nährwert: 682 kcal K: 101g, E: 39g, F:14g	<b>Pikanter Wurstgulasch</b> Fleischwurstwürfel <sup>2,4</sup> mit Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu 2 Kartoffelknödel A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 630 kcal K: 102g, E: 21g, F: 11	<b>Kartoffel-Möhren-Eintopf</b> mit einem Paar Rauchwürste <sup>2,4</sup> , dazu ein Sesambrotchen  A,B,C,E,G,G3,M• Nährwert: 905 kcal K: 76g, E: 35g, F: 50g
<b>2</b> 6,10 €	<b>Überbackene Zucchini</b> mit Rindfleisch-Bolognese, Gemüse und Käse überbacken, dazu hausgemachtes Zwiebelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 458 kcal K: 52g, E: 23g, F: 17g	<b>Hausgemachte Fleischbällchen</b> in Paprikasoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M• Nährwert: 746 kcal K: 83g, E: 41g, F:27g	<b>Luftiger Kaiserschmarrn</b> mit Zimtucker bestreut, dazu heiße Vanillesoße  E,G,G1,M• Nährwert: 849 kcal K: 117g, E: 25g, F: 30	<b>Herzhafte Käseknöpfe</b> mit Röstzwiebeln verfeinert, dazu Ratatouille-Gemüse und vegetarische Soße E,G,G1,M• Nährwert: 620 kcal K: 52g, E: 28g, F: 33g	<b>Ein gegrilltes Hähnchensteak</b> in Geflügelsoße, dazu Mais- Erbsengemüse und Langkornreis  A,E,G,G1• Nährwert: 565 kcal K: 75g, E: 36g, F: 14g
<b>3</b> 6,35 €	<b>Kalbsfrikassee</b> in Weißweinsauce, mit Champignons und Gemüse  A,E,G,G1,I,M• Nährwert: 614 kcal K: 85g, E: 30g, F: 15g	<b>Eine Rinderroulade</b> mit Brät gefüllt <sup>2,4</sup> , in Rotweinsauce, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln aus der Region A,B,G,G1,I,M• Nährwert: 431 kcal K: 43g, E: 25g, F:16g	<b>Rindergeschnetzeltes</b> mit Zucchini und Kartoffelpüree  A,E,G,G1,M• Nährwert: 392 kcal K: 39g, E: 29g, F: 13g	<b>Badisches Ochsenfleisch</b> in Meerrettichsoße, dazu Salzkartoffeln  A,E,G,G1,I,M• Nährwert: 577 kcal K: 53g, E: 38g, F: 23g	<b>Seelachsfilet „natur“</b> 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
<b>4</b> vegetarisch 6,35 €	<b>2 Bio-Karotten-Vollkornrösti</b> mit Röstgemüse-Soße, dazu Erbsen-Kartoffelpüree  A,E,G,G1,G4,M• Nährwert: 562 kcal K: 68g, E: 15g, F: 24g	<b>Vegetarische Gyrospfanne</b> mit Zwiebeln und Paprika in Metaxasoße, dazu Langkornreis  A,B,E,G,G1,J,M• Nährwert: 599 kcal K: 87g, E: 17g, F:18g	<b>Ein Eieromelett</b> mit Wirsing a la creme, dazu Kräuterkartoffeln  E,G,G1,M• Nährwert: 442 kcal K: 40g, E: 24g, F: 17g	<b>2 Bärlauch-Pfannkuchen</b> mit buntem Spargel-Gemüse-Ragout in holländischer Soße  A,E,G,G1,M• Nährwert: 634 kcal K: 85g, E: 19g, F: 23g	<b>Ein Gemüseschnitzel</b> dazu Röstgemüse-Soße und Vollkornnudeln  A,E,G,G1• Nährwert: 648 kcal K: 99g, E: 16g, F: 19g
<b>6</b> Kaltmenü 6,10 €	<b>Fleischsalat „Balkan Art“<sup>2,3,4,8,9</sup></b> 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	<b>Nudelsalat „Holländische Art“</b> mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Brot  B,E,G,G1,G2,M• Nährwert: 933 kcal K: 96g, E: 33g, F:45g	<b>Gemischte Bratenplatte<sup>2,3,4,9</sup></b> mit Remouladensoße, 2 Scheiben Brot und Butter  A,B,E,G,G1,G2,M• Nährwert: 988 kcal K: 55g, E: 42g, F: 66g	<b>Tomate-Mozzarella-Salat</b> mit Balsamico <sup>1</sup> , Olivenöl und frischem Basilikum mariniert, ausgarniert <sup>2,4,6</sup> , dazu ein Baguettebrötchen B,G,G1,G2,G3,I,M• Nährwert: 583 kcal K: 51g, E: 29g, F: 29g	<b>Krabbensalat<sup>1,4,8</sup></b> in Cocktailsauce, mit Ananas garniert, dazu ein Baguettebrötchen  B,E,G,G1,G2,G3,I,K,M• Nährwert: 690 kcal K: 71g, E: 19g, F: 38g
	<b>Samstag 11.05.2019</b>	<b>Sonntag 12.05.2019</b>	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
<b>1</b> 6,10€	<b>Geflügelroulade „Magrit“</b> dazu Zuckersauce und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 556 kcal K: 48g, E: 34g, F: 24g	<b>Zartes Schweinefilet</b> in Calvadosrahmsoße, dazu Brokkoliröschen und Eierknöpfe E,G,G1,M• Nährwert: 538 kcal K: 57g, E: 40g, F:15g	<h1>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h1>		
<b>4</b> vegetarisch 6,35 €	<b>Vegetarische Canneloni</b> in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M• Nährwert: 554 kcal K: 65g, E: 27g, F: 19g	<b>Knöpfele-Pfanne</b> mit buntem Gemüse, dazu vegetarische Rahmsoße A,E,G,G1,M• Nährwert: 489 kcal K: 60g, E: 17g, F:20g			

Menü	Montag 13.05.2019	Dienstag 14.05.2019	Mittwoch 15.05.2019	Donnerstag 16.05.2019	Freitag 17.05.2019
<b>1</b> 6,10€	<b>Eine Wirsingroulade</b> in deftiger Zwiebel-Specksoße <sup>2,4</sup> , dazu selbstgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 611 kcal K: 59g, E: 25g, F: 30g	<b>Bunter Frühlingsgemüse- Eintopf</b> mit Rindfleischeinlage, dazu ein Brötchen A,E,G,G1,G2,G3• Nährwert: 804 kcal K: 76g, E: 40g, F: 37g	<b>Pfeffersteak „Madagaskar“</b> in grüner Pfefferrahmsoße, dazu Eierteigwaren E,G,G1,M• Nährwert: 619 kcal K: 78g, E: 36g, F: 17g	<b>Ein hausgemachtes Kräuterhacksteak</b> dazu Kohlrabigemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 471 kcal K: 46g, E: 29g, F: 19g	<b>Gebratener Schweinehals</b> mit buntem Möhrengemüse und 2 Kartoffelknödel B,E,G,G1,M• Nährwert: 697 kcal K: 101g, E: 37g, F: 12g
<b>2</b> 6,10 €	<b>1 Paar Geflügelbratwürste</b> dazu Apfelrotkraut und Kartoffeln aus der Region A,B,G,G1,I• Nährwert: 625 kcal K: 50g, E: 23g, F: 36g	<b>Kassler Rückenbraten<sup>2,4</sup></b> auf frischem Gemüse (Weißkraut, Möhren und Lauch) dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 330 kcal K: 19g, E: 26g, F: 16g	<b>3 Eier in Spinatsoße</b> dazu mediterrane Kräuterkartoffeln E,G,G1,M• Nährwert: 616 kcal K: 52g, E: 30g, F: 31g	<b>Penne „Carbonara“<sup>2,4</sup></b> mit würziger Schinken-Sahne-Soße E,G,G1,M• Nährwert: 729 kcal K: 102g, E: 21g, F: 26g	<b>Rindergeschnetzeltes</b> in Thymiansoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,B,E,G,G1• Nährwert: 595 kcal K: 75g, E: 35g, F: 17g
<b>3</b> 6,35 €	<b>Hähnchenpfanne „Zigeuner Art“</b> Filetstücke in Puszta-Soße <sup>9</sup> , dazu Balkangemüse und Langkornreis A,E,G,G1• Nährwert: 662 kcal K: 91g, E: 33g, F: 17g	<b>Putengeschnetzeltes „Mailänder Art“</b> dazu Fusilli-Teigwaren A,E,G,G1• Nährwert: 583 kcal K: 85g, E: 43g, F: 7g	<b>Römerbraten vom Rind</b> 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	<b>Frisch gebackener Putenfleischkäse<sup>2,4</sup></b> mit Rahmspinat und Risoleekartoffeln A,B,E,G,G1,M• Nährwert: 630 kcal K: 44g, E: 24g, F: 39g	<b>Fischroulade „Gärtnerin Art“</b> in Dillrahmsauce, dazu Tomatennudeln A,E,F,G,G1,M• Nährwert: 652 kcal K: 75g, E: 36g, F: 22g
<b>4</b> vegetarisch 6,35 €	<b>Ravioli „Formaggio“</b> mit Kräutern abgeschmelzt, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M• Nährwert: 712 kcal K: 79g, E: 22g, F: 34g	<b>Steinpilz-Reispfanne</b> mit knackigem Ratatouillegemüse, dazu Rucolasoße G,G1,M• Nährwert: 536 kcal K: 77g, E: 12g, F: 19g	<b>Frische Spargelcremesuppe</b> mit Spargelstücken, Frühlingszwiebeln und Crème fraîche verfeinert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,C,E,G,G1,G2,M• Nährwert: 416 kcal K: 49g, E: 11g, F: 19g	<b>Vollkorn-Spaghetti</b> mit einer würzigen Möhren- Bolognese A,E,G,G1,J• Nährwert: 533 kcal K: 103g, E: 21g, F: 4g	<b>Vegetarische Hackbällchen</b> aus Soja und Weizen, in Gemüserahmsauce, dazu Sesamreis A,C,E,G,G1,J,M• Nährwert: 920 kcal K: 93g, E: 34g, F: 45g
<b>6</b> Kaltmenü 6,10 €	<b>Lyoner Wurstsalat<sup>3,4,8,9</sup></b> „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	<b>Bunter Melonensalat</b> dazu gibt es Schwarzwälder Schinkenspeck <sup>2,4</sup> in Streifen und ein Weißbrotbaguette A,B,G,G1,G2,G3 Nährwert: 495 kcal K: 64g, E: 34g, F: 11g	<b>Hähnchen-Nuggets</b> paniert, mit gemischten Salaten, dazu Ketchup <sup>9</sup> und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M• Nährwert: 546 kcal K: 53g, E: 24g, F: 26g	<b>„Schlemmersalat“<sup>2,3,4,8,9</sup></b> 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	<b>Hausgemachter Räucherlachs-Wrap</b> mit Frischkäse-Räucherlachscreme und knackigem Salat gefüllt F,G,G1,G3,G4,J,M• Nährwert: 822 kcal K: 54g, E: 27g, F: 55g
	<b>Samstag 18.05.2019</b>	<b>Sonntag 19.05.2019</b>	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
<b>1</b> 6,10€	<b>3 Maultaschen</b> mit Zwiebel-Speck-Schmelze verfeinert dazu Bratensoße und hausgemachter Kartoffel-Radieschen-Salat A,B,E,G,G1• Nährwert: 560 kcal K: 64g, E: 16g, F: 15g	<b>Gegrillte Geflügelbrust</b> in Geflügelsoße, dazu buntes Gemüse und Sahnepüree A,E,G,G1,M• Nährwert: 389 kcal K: 46g, E: 38, F: 7g	<h2>Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h2>		
<b>4</b> vegetarisch 6,35 €	<b>Hausgemachte Spargel- Lasagne</b> mit bunten Gemüsestreifen und Käse überbacken A,E,G,G1,M• Nährwert: 570 kcal K: 82g, E: 22g, F: 17g	<b>Eine vegetarische Paprikaschote</b> in Röstzwiebelsoße, dazu Sahnepüree A,B,E,G,G1,J,M• Nährwert: 531 kcal K: 61g, E: 23g, F: 20g			

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.