



Menü	Montag 29.01.2018	Dienstag 30.01.2018	Mittwoch 31.01.2018	Donnerstag 01.02.2018	Freitag 02.02.2018
1 6,10€	Hausgemachte Rindfleischbällchen in Kräuterrahmsoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Butterreis E,G,G1,M* Nährwert: 747 kcal K: 83g, E: 37g, F: 28g	Zarter Putengulasch mit Butternudeln A,E,G,G1,M* Nährwert: 481 kcal K: 70g, E: 38g, F: 5g	Schwäbischer Linseneintopf mit Speck ^{2,4} dazu ein Paar Wienerle und ein Brötchen A,E,G,G1,G2,G3* Nährwert: 650 kcal K: 88g, E: 34g, F: 14g	Hausgemachtes Hackfleischküchle in Bratensoße, dazu Rosenkohl und Sahneputee E,G,G1,G2,G3, M* Nährwert: 497 kcal K: 48g, E: 27g, F: 19g	Eine Hähnchenkeule in Thymiansoße, dazu Teigwaren A,E,G,G1* Nährwert: 808 kcal K: 76g, E: 50g, F: 33g
2 6,10 €	2 Geflügelbratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Kartoffelpüree A,B,G,G1,M* Nährwert: 622 kcal K: 43g, E: 24g, F: 39g	Ein paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße und Salzkartoffeln G,G1* Nährwert: 484 kcal K: 57g, E: 25g, F: 17g	Frisch gebackener Zwiebleifleschkäse^{2,4} mit Bratensoße, dazu Rotkraute und Risoleekartoffeln A,B,G,G1* Nährwert: 529 kcal K: 41g, E: 21g, F: 31g	3 Pfannkuchen mit herzhafter Fleischsoße A,G,G1,M* Nährwert: 538 kcal K: 44g, E: 25g, F: 11g	Ragout fin vom Schwein mit Champignons, dazu Erbsengemüse und Langkornreis G,G1,M* Nährwert: 767 kcal K: 88g, E: 35g, F: 28g
3 6,35 €	Schweinerückensteak „Schwarzwälder Art“ in Kirschrahmsoße mit Schinkenspeckstreifen ^{2,4} , Eierspätzle E,G,G1,M* Nährwert: 699 kcal K: 81g, E: 44g, F: 21g	Zwiebelbraten vom Rind dazu Rustico-Karotten (rote und gelbe) und 2 Semmelknödel E,G,G1,M* Nährwert: 587 kcal K: 60g, E: 43g, F: 19g	Hähnchenfiletstücke „Virginia“ mit Mais-Paprika-Gemüse, dazu Langkornreis A,G,G1* Nährwert: 647 kcal K: 89g, E: 32g, F: 17g	Geflügelmaultaschen „Napoli“ in Tomatensoße mit Käse überbacken E,G,G1,M* Nährwert: 602 kcal K: 76g, E: 30g, F: 20g	Ein paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße, dazu Salzkartoffeln B,E,F,G,G1* Nährwert: 967 kcal K: 71g, E: 24g, F: 64g
4 vegetarisch 6,35 €	Eine Portion Rührei mit Rahmspinat und Risoleekartoffeln E,G,G1,M* Nährwert: 569 kcal K: 41g, E: 30g, F: 31g	Vollkorn-Reispfanne mit frischem Ratatouillegemüse, Weizenkörner und einer provencalischen Kräuter-Käsesoße G,G1,M* Nährwert: 721 kcal K: 97g, E: 18g, F: 28g	Knöpfe-Pfanne mit Gemüse und Schnittlauch verfeinert, dazu Röstzwiebelsoße G,G1* Nährwert: 773 kcal K: 55g, E: 15g, F: 53g	Vegetarischer Gulasch „Försterin Art“ dazu 2 Kartoffelknödel E,G,G1,J,M* Nährwert: 722 kcal K: 99g, E: 32g, F: 18g	Ravioli „Formaggio“ mit Ricottakäse gefüllt, dazu Tomatensoße E,G,G1,M* Nährwert: 730 kcal K: 83g, E: 23g, F: 34g
5 Aktion 6,10 €	Kartoffel-Lauch-Gratin mit Käse überbacken, dazu Paprikasoße E,G,G1,M* Nährwert: 430 kcal K: 62g, E: 19g, F: 11g	Nudel-Gratin mit Geflügelfleisch, Karotten, Erbsen, Champignons, mit Käse verfeinert, dazu eine Currysoße A,B,E,G,G1,G4,M* Nährwert: 581 kcal K: 66g, E: 30g, F: 21g	Kartoffel-Spinat-Auflauf dazu Gorgonzolasoße E,G,G1,G4,M* Nährwert: 577 kcal K: 61g, E: 26g, F: 25g	Italienischer Nudelaufauf mit Zucchini, Tomaten, Paprika und Oliven, mit Käse überbacken, dazu Tomatensoße E,G,G1,G4,M* Nährwert: 422 kcal K: 62g, E: 17g, F: 11g	Moussaka Kartoffelaufauf „Griechische Art“ dazu Metaxasoße E,G,G1,G4,M* Nährwert: 464 kcal K: 57g, E: 23g, F: 13g
6 Kaltmenü 6,10 €	Mild geräucherte Putenbrust^{2,4,9} mit einer Rohkostsalatmischung, Meerrettich und einem Brötchen A,B,E,G,G1,G2,I,M* Nährwert: 474 kcal K: 45g, E: 39g, F: 14g	Gervais pikant verfeinert, dazu Gemüsesticks, mit Weintrauben garniert, dazu 2 Scheiben Brot B,G,G1,G2,M* Nährwert: 508 kcal K: 90g, E: 15g, F: 9g	Russische Eier^{2,3,4,8,9} auf Fleischsalat, mit Lachsersatz ¹ , Sardellen und Salamischeibe garniert, dazu Brot und Butter A,B,E,F,G,G1,G2,M* Nährwert: 944 kcal K: 55g, E: 50g, F: 58g	2 Party-Frikadellen mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionssenf und Brot B,E,G,G1,G2,G3,M* Nährwert: 605 kcal K: 65g, E: 32g, F: 23g	Bunter Käsesalat in Essig-Öl-Dressing, mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln, dazu Brot B,G,G1,G2,M* Nährwert: 1077 kcal K: 53g, E: 66g, F: 66g
	Samstag 03.02.2018	Sonntag 04.02.2018	Alle Menüs enthalten Salat und Dessert, an Sonn- und Feiertagen nur Dessert.		
1 6,10€	Badischer Rindersauerbraten dazu grüne Bio-Bohnen DE-ÖKO-006 und 2 Kartoffelklöße B,E,G,G1,I,M* Nährwert: 776 kcal K: 103g, E: 46g, F: 15g	Schweinefilet in grüner Pfefferrahmsoße ⁴ , dazu schwäbische Spätzle E,G,G1,M* Nährwert: 633 kcal K: 78g, E: 39g, F: 17g	<h2 style="margin: 0;">Guten Appetit wünscht Ihre Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl -Tuniberg e.V</h2>		
4 vegetarisch 6,35 €	Schwäbische Linsengemüse mit Karotten-, Sellerie- und Lauchwürfeln, dazu Spätzle A,E,G,G1* Nährwert: 730 kcal K: 108g, E: 30g, F: 16g				