

KW 18	Montag 29.04.2024	Dienstag 30.04.2024	Mittwoch 01.05.2024	Donnerstag 02.05.2024	Freitag 03.05.2024	Samstag 04.05.2024	Sonntag 05.05.2024
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

<b>Menü 1</b>	<b>Eine gebratene Hähnchenbrust</b> in Geflügelrahmsoße, dazu Bio-Erbsengemüse DE-ÖKO-006 und Langkornreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 2850 kJ, 679 kcal	<b>Ein paniertes Seelachsfilet</b> mit hausgemachter Remouladensoße <sup>9</sup> und Dampfkartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	<b>Bunter Fleischtopf</b> (herzhafter Gulasch vom Rind) mit viel Gemüse, dazu schwäbische Eierspätzle A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2418 kJ, 580 kcal	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Rahmsoße, dazu eine Portion Kartoffelrösti A,E,G,G1,M • Brennwert: 1912 kJ, 458 kcal	<b>Kartoffel-Eintopf</b> mit Wienerlescheiben <sup>2,4</sup> , Schmand und Schnittlauch verfeinert, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2938 kJ, 701 kcal	<b>Putenrollbraten</b> (mit Gemüse-Brät-Füllung) in Kräutersoße, dazu Brokkoli und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1876 kJ, 449 kcal	<b>Rindergulasch „Burgund“</b> in Rotweinssoße, dazu grüne Bohnen und Kartoffelnocken A,B,E,G,G1,I • Brennwert: 2634 kJ, 623 kcal
---------------	---	--	--	---	--	--	--

<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Kassler Rücken<sup>2,4</sup></b> im Ofen gegart, auf Schmorgemüse (Karotte, Weißkohl und Lauch), dazu hausgemachtes Püree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1776 kJ, 424 kcal	<b>Zucchini-Hackfleisch-Pfanne</b> mit Tomatenstücken, Paprika, Schmand und Kräutern, dazu Curry-Penne A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2897 kJ, 689 kcal		<b>Hausgemachte Lasagne „Bolognese“</b> italienische Spezialität mit Rindfleischsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	<b>Ragout fin vom Geflügel</b> in fruchtiger Mango-Currysoße, dazu bunter Gemüserais A,E,G,G1,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal	<b>Hausgemachter Sahnegrießbrei</b> mit Zimtucker bestreut, dazu heißer Apfel-Kompott <sup>4</sup> G,G1,M • Brennwert: 1882 kJ, 446 kcal	
--	---	---	--	--	--	--	--

**Hinweis**  
zu  
**Menü 2**

**Liebe Kunden,**  
bei Menü 2 gilt es zu beachten, dass dieses nur kalt ausgeliefert werden kann und selbst erwärmt werden muss.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis.  
Ihr AWO-Team

<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Eine Portion Rührer</b> mit Bio-Erbsen DE-ÖKO-006 a la creme und Würfelfkartoffeln „Rancher Art“ A,E,G,G1,M • Brennwert: 2276 kJ, 543 kcal	<b>„Kräuter-Kratzete“</b> (Luftiger Kräuter-Pfannkuchen) mit einem Spargel-Gemüse-Ragout E,G,G1,M • Brennwert: 2896 kJ, 692 kcal	<b>„Förster-Topf“</b> vegetarische Hackbällchen mit Gemüse und Pilzen in Rahmsoße, dazu Eierspätzle A,E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 2695 kJ, 648 kcal	<b>4 Gemüsemaultaschen</b> im Wurzelgemüsesud, dazu hausgemachter Kartoffelsalat A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2067 kJ, 491 kcal	<b>3 Stück Kartoffeltaschen</b> mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu ein Karotten-Paprika-Letscho E,G,G1,M • Brennwert: 2597 kJ, 623 kcal	<b>Selbstgemachtes Brokkoli-Karottensoufflé</b> mit milder Vier-Käsesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 3063 kJ, 732 kcal	<b>Milchfilet-Gulasch</b> in brauner Soße, dazu grüne Bohnen und Gnocchi (Kartoffelnocken) A,E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2976 kJ, 648 kcal
------------------------------	---	--	---	--	--	--	--

<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Elsässer Wurstsalat<sup>2,3,4,8,9</sup></b> von der Lyoner Wurst, mit Käse, Tomaten und Gurken, dazu 2 Scheiben Brot A,B,G,G1,G2,M • Brennwert: 3807 kJ, 911 kcal	<b>2 Mini-Hacksteaks</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu pikanter Western-Dip <sup>2,4</sup> und eine Scheibe Brot A,B,E,G,G1,G2,M • Brennwert: 2458 kJ, 588 kcal		<b>Geflügelsalat „Florida“</b> in Joghurt-Curry-Dressing, mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3729 kJ, 895 kcal	<b>Schlemmer-Salatplatte „Ei“</b> verschiedene Sorten Rohkostsalat und ein Blattsalat, schön aus garniert, dazu Joghurt dressing und ein Bio-Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006 A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2524 kJ, 605 kcal		
---------------------------	---	---	--	--	--	--	--

<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch							
---	--	--	--	--	--	--	--

<b>Beilagen-salat 1</b>	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal		<b>Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Chinakohl</b> mit Thousand Island-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 346 kJ, 84 kcal	<b>Gurken-Mais-Salat</b> A,B • Brennwert: 313 kJ, 75 kcal
-------------------------	--	--	--	--	--	--

<b>Beilagen-salat 2</b>	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal		<b>Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Chinakohl</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 281 kJ, 68 kcal	<b>Gurken-Mais-Salat</b> A,B • Brennwert: 313 kJ, 75 kcal
-------------------------	--	--	--	--	---	--

<b>Dessert</b>	<b>Ein Müsliriegel</b> G,G1,G3,G4,J,H,H2,M • Brennwert: 396 kJ, 95 kcal	<b>Vanillepudding</b> M • Brennwert: 518 kJ, 118 kcal	<b>Frischer Obstsalat</b> Brennwert: 455 kJ, 109 kcal	<b>Erdbeerquark</b> M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	<b>Milchreis<sup>1</sup></b> E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 kcal	<b>Ein Mini-Kuchen</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 583 kJ, 140 kcal
----------------	---	---	--	---	---	--	--

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. Brennwert: Kcal= Kilokalorien, Kj= Kilojoule. Alle Preise gelten inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. 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.

