

KW 04	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Menü 1	Eine Geflügelfrikadelle in Soße, dazu Wirsing a la creme und Dampfkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2493 kJ, 598 kcal	Makkaroni „Bolognese“ mit Rindfleischsoße, dazu geriebener Hartkäse ² A,E,G,G1,M • Brennwert: 2791 kJ, 662 kcal	Erbsen-Eintopf mit Wurstscheiben ^{2,4} , Kartoffeln und buntem Gemüse, dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3889 kJ, 928 kcal	Fischroulade „Gärtnerin Art“ in Weißweinsauce, dazu Petersilienkartoffeln A,F,G,G1,I,M • Brennwert: 1941 kJ, 464 kcal	Rindergeschnetzeltes in Majoransauce, dazu Bio-Bohnen und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1858 kJ, 443 kcal	Gefüllte Kalbsbrust⁴ in Bratensoße, dazu schwäbische Eierknöpfe A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2541 kJ, 609 kcal	Eine Kohlroulade in Zwiebel-Specksoße ^{2,4} , dazu hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2526 kJ, 601 kcal
---------------	--	---	---	--	--	---	---

Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Chili sin Carne mit Zwiebeln, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Langkornreis G,G1 • Brennwert: 2571 kJ, 612 kcal	Kassler Rücken^{2,4} im Ofen gegart, auf Kürbis-Ingwerkraut, dazu hausgemachtes Püree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1751 kJ, 418 kcal	Zahner´s Currywurst^{2,4} in pikanter Soße, dazu Kartoffelecken A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2599 kJ, 618 kcal	Geflügelsteak „Hawaii“ in Curry-Ananassoße, dazu feine Erbsen und Mandelreis A,B,E,G,G1,H,H1,M • Brennwert: 3239 kJ, 769 kcal	Deftiger Pilz-Gulasch mit Nüssen, dazu zwei Kartoffelknödel A,E,G,G1,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2472 kJ, 592 kcal	Süße Schupfnudeln mit Zimtucker bestreut, dazu heißes Sauerkirschkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2176 kJ, 519 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

Menü 4 vegetarisch	Zwei Gemüsefrikadellen mit Pastinakenwürfel a la creme A,E,G,G1,M • Brennwert: 1733 kJ, 415 kcal	Eine Portion Käse-Ravioli mit frischem Kräuter-Pesto mariniert, dazu eine fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2976 kJ, 710 kcal	Zwei vegane Pfannkuchen mit einer Hack-Gemüsesoße (aus Erbsen-Protein) A,G,G1 • Brennwert: 2584 kJ, 617 kcal	Knöpfele-Gemüsepfanne mit frischem Saisongemüse und Champignons, dazu eine Kräuterrahmsauce A,E,G,G1,M • Brennwert: 1813 kJ, 430 kcal	Veggie-Geschnetzeltes in Röstgemüsesoße, dazu Bio-Bohnen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1845 kJ, 420 kcal	Eine Portion Kartoffelrösti mit einem feinen Lauch-Champignon-Ragout A,E,G,G1,M • Brennwert: 1468 kJ, 352 kcal	Vegetarische Kohlroulade mit Weizen und Gemüse gefüllt, in Röstzwiebelsoße, dazu hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2096 kJ, 501 kcal
------------------------------	--	--	---	---	---	---	---

Menü 6 Kaltmenü	Nudelsalat „Holländische Art“ mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	Gemischte Schinkenplatte^{2,4,8} mit Melonenscheiben garniert, dazu 2 Scheiben Bio-Brot und Butter A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2045 kJ, 489 kcal	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ mit frischen Äpfeln, gerösteten Mandeln, Honig und Joghurt verfeinert, dazu frischer Obstsalat G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 3768 kJ, 896 kcal	Elsässer Wurstsalat^{2,3,4,8} von der Lyoner Wurst, mit Käse, Tomaten, Gurken ⁹ , dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3807 kJ, 911 kcal	Ein geräuchertes Makrelenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 3335 kJ, 801 kcal
---------------------------	---	---	---	---	---

Menü 7 Salatplatte vegetarisch					
---	--	--	--	--	--

Beilagen-salat 1	Rotkrautsalat B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat „Winter“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattmix-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal
-------------------------	--	--	---	--	---	--

Beilagen-salat 2	Rotkrautsalat B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat „Winter“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattmix-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal
-------------------------	--	--	---	--	---	--

Dessert	Ein Schoko-Doppelkeks E,G,G1,M • Brennwert: 592 kJ, 141 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Kirschquark M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Rote Waldbeerengrütze M • Brennwert: 520 kJ, 124 kcal	Hausgemachte Zitronen-Creme M • Brennwert: 681 kJ, 162 kcal	Ein Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Ein Buttermilchdessert M • Brennwert: 373 kJ, 89 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.

