



AWO Kreisverband BHE e. V.
Gartenstraße 1 - 79312 Emmendingen
Tel: 07641 / 91 4 91 - 30
E-Mail: essen-auf-raedern@awo-bhe.de

Preise:
Menü 1, 2, 4, 6: 10,00 € Menü 3: 11,00 €
Menü 7: 10,00 € Dessert: 0,70 €
Samstag, Sonntag und Feiertag: 11,00 €

Bestellvorlauf beträgt
2 Werktage (MO - FR) bis 11:30 Uhr

KW 27
vom 30.06. - 06.07.2025

Bitte kreuzen Sie den Beilagensalat an!
Dieser ist im Menüpreis 1 – 4 inklusive.

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Mittwoch, 18.06.2025** dem Fahrer mit!

KW 27	Montag 30.06.2025	Dienstag 01.07.2025	Mittwoch 02.07.2025	Donnerstag 03.07.2025	Freitag 04.07.2025	Samstag 05.07.2025	Sonntag 06.07.2025
Menü 1	Hähnchenbruststreifen in Paprika-Frischkäsesoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2474 kJ, 593 kcal	Köttbullar in Bratensoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3114 kJ, 742 kcal	Ravioli „Carne di Manzo“ Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	Kohlrabi-Eintopf mit feinen Fleischklößchen, Kartoffeln, Schmand und Petersilie verfeinert, dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2574 kJ, 615 kcal	Rahmgulasch vom Schwein, dazu schwäbische Spätzle E,G,G1,M • Brennwert: 2699 kJ, 649 kcal	Geflügelfrikassee dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2300 kJ, 551 kcal	Schweinebraten (vom Hals) in Majoransoße, dazu bunte Karotten und Salzkartoffeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 1547 kJ, 370 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Hausgemachte Lasagne „Bolognese“ mit reinem Rinderhackfleisch im Ofen überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	Hähnchen-Nuggets paniert dazu Kartoffelecken und eine Portion Tomatenketchup A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2932 kJ, 700 kcal	Wirsing-Karotten-Pfanne mit Schmand verfeinert, dazu eine Portion Schupfnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2076 kJ, 496 kcal	Champignon-Reispfanne mit knackigem Gemüse und Steinchampignons, dazu eine Kressesoße G,G1,M • Brennwert: 1842 kJ, 439 kcal	Chili sin Carne mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu ein Baguettebrötchen G,G1,G2,G3 • Brennwert: 1965 kJ, 469 kcal	3 Quarkkälchen mit Rosinen dazu Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2978 kJ, 706 kcal	
Menü 3	Ein Cordon bleu vom Schwein^{1,2,4} mit Bratensoße, dazu Salzkartoffeln aus der Region A,E,G,G1,M • Brennwert: 2350 kJ, 562 kcal	Rindfleisch „Asia“ Rindfleischstreifen mit Gemüse in süß-saurer Soße, dazu Langkornreis A,B,E,G,G1,J • Brennwert: 2883 kJ, 686 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße ⁹ , dazu Risoleekartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4020 kJ, 967 kcal	Hausgemachte Rindfleischbällchen in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2558 kJ, 611 kcal	Hähnchensteak „natur“ in Geflügelsoße, dazu Brokkoliröschen, und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1610 kJ, 390 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Sojageschnetzeltes in Paprikasoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2446 kJ, 565 kcal	Veggie-Bällchen in Röstgemüsesoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2723 kJ, 649 kcal	Eine Portion Bio-Gemüseravioli dazu fruchtige Tomatensoße A,G,G1,J • Brennwert: 2768 kJ, 658 kcal	Hausgemachter Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Emmentaler Käse überbacken, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1947 kJ, 465 kcal	Spätzle-Gemüse-Pfanne mit buntem Sommergemüse, dazu eine Champignonrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1851 kJ, 439 kcal	Ein Blumenkohl-Käsemedaillon mit feinen Rahmerbsen und Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2277 kJ, 546 kcal	Zwei vegane Frikadellen in Röstgemüsesoße, mit Rustica-Karotten und Dampfkartoffeln B,G,G1,M • Brennwert: 2308 kJ, 551 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	Hausgemachter Fleischsalat^{2,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, garniert mit Ei, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4052 kJ, 970 kcal	Griechischer Hirtensalat mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtensalat ^{2,4} , Zwiebeln und Oliven ^{6,9} , dazu ein Weißbrotbaguette B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2923 kJ, 699 kcal	Schwarzwälder Schäufele^{2,4} mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu eine Essiggurke ⁹ , Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2333 kJ, 557 kcal	Ein geräuchertes Forellenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch							
Beilagen- salat 1	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Rote Bete-Salat⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 444 kJ, 108 kcal	
Beilagen- salat 2	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Zucchini-salat A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 58 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 280 kJ, 68 kcal	
Dessert	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 939 kJ, 223 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Grießtraum-Dessert G,G1,M • Brennwert: 1050 kJ, 251 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung

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. Brennwerte: 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.

