



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: 12,50 € Menü 3: 13,50 €
Menü 7: 12,50 € Dessert: 0,70 €
Samstag, Sonntag und Feiertag: 13,50 €

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

KW 23
vom 02.06. - 08.06.2025

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 19.05.2025** dem Fahrer mit!

KW 23	Montag 02.06.2025	Dienstag 03.06.2025	Mittwoch 04.06.2025	Donnerstag 05.06.2025	Freitag 06.06.2025	Samstag 07.06.2025	Sonntag 08.06.2025
Menü 1	Köttbullar in Rahmsoße (kleine Fleischbällchen) dazu Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3636 kJ, 867 kcal	Bunter Sommergemüse-Eintopf mit Kartoffeln, buntem Saison Gemüse und Rindfleisch einlage, dazu ein Weizenbrötchen A,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2882 kJ, 690 kcal	Makkaroni „alla Calabrese“ mit Schinken ^{2,4,8} -Tomatensoße, dazu Reibekäse ² A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2575 kJ, 610 kcal	Pikanter Wurstgulasch mit Bratwurstscheiben ^{2,4} , Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2638 kJ, 630 kcal	Ein Hähnchenbrustfilet in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2533 kJ, 609 kcal	Kalbsfrikassee „Prinzess“ mit frischen Spargelstücken, in Weißweinsauce, dazu Gemüse A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2551 kJ, 607 kcal	Eine Rinderroulade^{2,4,9} (klassisch mit Speck und Gurke gefüllt) in Bratensoße, dazu Apfelrotkraut und Sahnepüree A,B,G,G1,I,M • Brennwert: 2079 kJ, 495 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	3 Gemüsemaultaschen „Prinzess“ mit knackigem Spargel, Zwiebeln und Kräutern abgeschmeckt, dazu Rucolasoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1748 kJ, 416 kcal	Hausgemachtes Kartoffel-Spargel-Gratin mit Käse überbacken, dazu eine Kressesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2091 kJ, 500 kcal	Geschnetzelte Rinderleber „sauer“ in Rotwein-Balsamico ¹ -Soße, dazu Schnittlauchkartoffeln B,G,G1,I • Brennwert: 1759 kJ, 420 kcal	Vegetarische Cannelloni in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2547 kJ, 607 kcal	Frisches Karotten-Zitronen-Curry mit Zitronengras und Frischkäse verfeinert, dazu Zucchini-Reis A,G,G1,M • Brennwert: 2382 kJ, 567 kcal	Luftiger Kaiserschmarrn „Wiener Art“ (mit Rosinen) dazu Apfelkompott ⁴ E,G,G1,M • Brennwert: 3684 kJ, 880 kcal	
Menü 3	Putengulasch in Kräutersoße, dazu feine Erbsen und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2412 kJ, 579 kcal	Hausgemachte „Köfte“ (Rindfleischbällchen mit Fetakäse und buntem Gemüse) in orientalischer Soße, dazu Curry-Nudelreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 3641 kJ, 874 kcal	Badisches Ochsenragout Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2378 kJ, 569 kcal	Ein paniertes Seelachsfilet mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße ⁹ B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	Eine Rinderfrikadelle in Röstzwiebelsoße, dazu grüne Bio-Bohnen und Kartoffel-Karottenpüree A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1785 kJ, 426 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Köttbullar in Paprikarahmsoße, dazu Langkornreis E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 2159 kJ, 513 kcal	Hausgemachte Linsenbolognese mit bunten Farfalle-Teigwaren, dazu geriebener Hartkäse ² A,E,G,G1,M • Brennwert: 3402 kJ, 814 kcal	Allgäuer Käsespätzle mit Emmentaler, Bergkäse und Zwiebeln, dazu Röstgemüse E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Zwei Knusperfrikadellen dazu Bio-Erbsen a la creme und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2421 kJ, 578 kcal	Veggie-Geschnetzeltes in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Spätzle E,G,G1,J,M • Brennwert: 2780 kJ, 647 kcal	Nudel-Gemüsepfanne „Mediterran“ mit buntem Saison Gemüse, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1835 kJ, 440 kcal	Überbackene Zucchini mit veganem Hack, Gemüse und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Zwiebelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1918 kJ, 458 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Fleischsalat „Balkan Art“^{2,3,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal	Nudelsalat „Holländische Art“ mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	„Spargel-Wrap“ Tortilla-Fladen mit knackigem Salat, Spargelstücken, Radieschen, Gemüse und Frischkäsecreme mit Rucola A,B,G,G1,G3,G4,J,M • Brennwert: 2377 kJ, 570 kcal	Lyoner Wurstsalat^{2,3,4,8,9} „nach Art des Hauses“ mit Gurken, Tomaten und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3607 kJ, 862 kcal	Ein Makrelenfilet^{2,4,9} geräuchert, mit Waldorfsalat und Sahnemeerrettich, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H3,I,M • Brennwert: 3311 kJ, 796 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch							
Beilagen- salat 1	Hausgemachter Gurkensalat A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Rote Bete-Salat⁹ Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Blattsalat „Sommer“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Gurkensalat A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Kohlrabisalat A,B • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Blattsalat „Sommer“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	
Dessert	Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“) G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 497 kJ, 119 kcal	Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“ M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Waldfruchtcreme M • Brennwert: 681 kJ, 163 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.

