



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 31**  
**vom 28.07. - 03.08.2025**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Mittwoch, 16.07.2025** dem Fahrer mit!

KW 31	Montag 28.07.2025	Dienstag 29.07.2025	Mittwoch 30.07.2025	Donnerstag 31.07.2025	Freitag 01.08.2025	Samstag 02.08.2025	Sonntag 03.08.2025
<b>Menü 1</b>	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal	<b>Ein Paar Geflügelbratwürste<sup>2,4</sup></b> mit Röstzwiebelsoße, dazu Rahmwirsing und Dampfkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2775 kJ, 663 kcal	<b>3 Eierpfannkuchen</b> mit hausgemachtem Haschee A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	<b>Kartoffel-Bio-Möhren-Eintopf</b> mit Bio-Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Rindfleischinlage dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2495 kJ, 595 kcal	<b>Pikanter Wurstgulasch</b> Wurstscheiben <sup>2,4</sup> mit Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1401 kJ, 334 kcal	<b>Eine Geflügelroulade</b> „Brokkoli-Käse“ dazu feine Bandnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2956 kJ, 709 kcal	<b>Ein hausgemachtes Hacksteak</b> in Bratensoße, dazu Sommergemüse und Dampfkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1886 kJ, 450 kcal
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Eine vegetarische Frühlingsrolle</b> mit asiatischem Gemüse gefüllt, dazu Sojasoße und Eier-Reis (Langkornreis mit Eierflocken) A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2909 kJ, 692 kcal	<b>Eine Portion Reibekuchen</b> mit einem Lauch-Zucchini-Ragout E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2117 kJ, 508 kcal	<b>Gemüsemautaschen „Asia“</b> mit knackigem Wok-Gemüse, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1549 kJ, 368 kcal	<b>Makkaroni-Lauch-Auflauf</b> mit Veggie-Hack und Käse überbacken, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2973 kJ, 706 kcal	<b>Überbackene Zucchini</b> mit Rindfleisch, Gemüse und mit Käse überbacken, dazu hausgemachtes Zwiebelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1909 kJ, 456 kcal	<b>Luftiger Kaiserschmarrn</b> (ohne Rosinen), dazu Sauerkirschkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2802 kJ, 669 kcal	
<b>Menü 3</b>	<b>Putenragout</b> mit Bio-Erbisen und Langkornreis A,E,G,G1 • Brennwert: 2801 kJ, 667 kcal	<b>Badisches Ochsenfleisch</b> in Meerrettichsoße <sup>4</sup> , dazu Petersilienkartoffeln A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2379 kJ, 569 kcal	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> mit Remouladensoße <sup>9</sup> , dazu Dampfkartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	<b>Ein Hähnchenbrustfilet</b> in Geflügelrahmsoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2402 kJ, 577 kcal	<b>Hausgemachte Kalbfleischbällchen</b> in Kräuterrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2919 kJ, 700 kcal		
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Vegetarisches Linsengemüse</b> mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 3061 kJ, 734 kcal	<b>Vegane Cevapcici</b> in Röstgemüsesoße, dazu grüne Bohnen und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1598 kJ, 382 kcal	<b>3 Eierpfannkuchen</b> mit vegetarischer Hack-Gemüse-Bolognese A,E,G,G1,M • Brennwert: 1993 kJ, 475 kcal	<b>Veggie-Klopse „Königsberger Art“</b> in Kapernsoße, dazu feine Bio-Erbisen und Langkornreis A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 4152 kJ, 991 kcal	<b>Ein paniertes Gemüseschnitzel</b> dazu Röstgemüsesoße und Vollkornnudeln A,E,G,G1 • Brennwert: 2944 kJ, 705 kcal	<b>Feinschmecker-Knöpflepfanne</b> mit frischem Saisongemüse und Champignons, dazu eine Kräuterrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	<b>Ein Eieromelett</b> mit Sommergemüse a la creme (u.a. Karotte, Zucchini, Kohlrabi) und Dampfkartoffeln E,G,G1,M • Brennwert: 1799 kJ, 430 kcal
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Nudelsalat „Holländische Art“</b> mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	<b>Lyoner Wurstsalat<sup>2,3,4,8,9</sup></b> „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	<b>Hähnchen-Nuggets paniert</b> mit einer Rohkostsalat-Mischung und Currydip, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3407 kJ, 820 kcal	<b>Eiersalat</b> in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Gurke <sup>9</sup> und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	<b>„Bibiliskäse“</b> Kräuterquark mit Radieschen und Zwiebeln garniert, dazu 2 Scheiben Bio-Brot G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1809 kJ, 431 kcal		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>Salatplatte „Ei“</b> Karotten-, Roter Rettich-, Gurkensalat und Eiersalat, dazu Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten-, Gurken-, Radieschensalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal	<b>Salatplatte „Asia“</b> Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Reissalat und Blattsalat, mit Mini-Frühlingsrollen garniert, dazu ein Bio-Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	<b>Salatplatte „Klassik“</b> Weißkraut-, Karotten-, Gurkensalat, Nudelsalat und Blattsalat, mit einem halben Ei und Käse garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3416 kJ, 821 kcal	<b>Salatplatte „Mediterran“<sup>2,4</sup></b> Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Oliven <sup>6</sup> garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,J,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal	
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	<b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b> Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	<b>Blattsalatmischung „Sommer“</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Roter Rettichsalat</b> B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	<b>Endiviensalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	<b>Frischgemüsesalat</b> A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal	<b>Blattsalatmischung „Sommer“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Roter Rettichsalat</b> B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	<b>Endiviensalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Bio-Milchreis</b> M • Brennwert: 647 kJ, 155 kcal	<b>Kirschquark</b> M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	<b>Sahnepudding „Panna Cotta“</b> M • Brennwert: 635 kJ, 151 kcal	<b>Mousse au chocolat</b> M • Brennwert: 650 kJ, 155 kcal	<b>„Froop“ Joghurtzubereitung<sup>1</sup></b> M • Brennwert: 446 kJ, 106 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.

