



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 29
vom 14.07. - 20.07.2025

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 30.06.2025** dem Fahrer mit!

KW 29	Montag 14.07.2025	Dienstag 15.07.2025	Mittwoch 16.07.2025	Donnerstag 17.07.2025	Freitag 18.07.2025	Samstag 19.07.2025	Sonntag 20.07.2025
Menü 1	2 Bratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Sahnepüree A,B,G,G1,M • Brennwert: 2825 kJ, 674 kcal	Schwäbischer Linseneintopf mit Speck ^{2,4} und Wienerlescheiben ^{2,4} , dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3270 kJ, 780 kcal	Ein Hähnchenbrustfilet in Estragonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	Ein paniertes Schnitzel dazu Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2301 kJ, 549 kcal	Hühnerfrikassee in Sahnesoße, dazu Bio-Erbsen und Langkornreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 3129 kJ, 746 kcal	Schweinerückensteak „Schwarzwälder Art“ in Kirschrahmsoße mit Schinken- speckstreifen ^{2,4} , dazu Eierspätzle E,G,G1,M • Brennwert: 2899 kJ, 696 kcal	Zartes Schweinefilet in Rahmsoße, dazu Blumenkohlröschen und Kartoffelrösti E,G,G1,M • Brennwert: 1519 kJ, 363 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	„Schwäbische Lasagne“ geschnittene Gemüsemaultaschen in Tomatensoße, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2001 kJ, 473 kcal	Cannelloni „Ricotta-Spinaci“ in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2779 kJ, 662 kcal	Hausgemachter Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf dazu gibt es eine Möhrenbolognese A,E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 1780 kJ, 424 kcal	Hausgemachte Veggie-Lasagne mit Soja-Bolognese, Gemüse und Käse überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2531 kJ, 601 kcal	Hausgemachte Lasagne „Bolognese“ italienische Spezialität mit Rindfleischsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	Süßer Quark-Auflauf dazu Aprikosenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1087 kJ, 258 kcal	
Menü 3	Schweineroulade in Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1968 kJ, 470 kcal	Ein hausgemachtes Rinder-Gemüsehacksteak in Bratensoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2660 kJ, 639 kcal	Pizzafleischkäse^{2,4} in Bratensoße, mit Bohnengemüse und Kartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2337 kJ, 557 kcal	Marinierte Hähncheninnenfiletstücke in fruchtiger Tomatensoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2372 kJ, 568 kcal	Ein Seelachsfilet in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry dazu Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 2749 kJ, 655 kcal	Allgäuer Käsespätzle mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Gnocchipfanne mit buntem Gemüse, dazu Soja-Bolognese A,E,G,G1,J • Brennwert: 2871 kJ, 680 kcal	Zwei panierte Veggie-Schnitzel mit Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2749 kJ, 658 kcal	Tagliatelle „Napoli“ mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Streukäse ² E,G,G1,M • Brennwert: 2599 kJ, 622 kcal	3 Eierpfannkuchen mit Blumenkohlröschen a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2101 kJ, 501 kcal	Bunte Gemüseplatte 3 Sorten Sommergemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und holländische Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1976 kJ, 472 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Gervais pikant verfeinert, mit Weintrauben garniert, dazu Gemüsesticks und ein Laugenbrötchen G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2931 kJ, 704 kcal	„Küchenmeister-Salat“ Rindfleischsalat in Sauerrahm- dressing mit Karotten-, Lauch- und Selleriestreifen, frischen Kräutern, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3758 kJ, 898 kcal	Bunter Käsesalat in Essig-Öl-Dressing, mit Tomaten, Paprika, Gurken und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,G,G1,G2,G3M • Brennwert: 3739 kJ, 898 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: 3609 kJ, 862 kcal	Tomaten-Mozzarella-Salat mit Balsamico ¹ , Olivenöl und frischem Basilikum mariniert, ausgarniert ^{2,4,6} , dazu ein Baguettebrötchen B,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2634 kJ, 630 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Radieschensalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal	Salatplatte „Asia“ Karotten-, Weißkraut-, Brokkoli-, Glasnudel und Blattsalat, mit Mini- Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	„Farmer“-Salatplatte Blumenkohlsalat, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnenalat, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Kürbiskernbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2482 kJ, 596 kcal	Salatplatte „Mediterran“^{2,4} Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Zwiebeln garniert, dazu ein Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal	Salatplatte „Sommer“ Kohlrabi-, Zucchini-, Karotten- und frischer Obstsalat mit Joghurt, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2293 kJ, 550 kcal	
Beilagen- salat 1	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	Rahm-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	Roter Rettichsalat B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	Rahm-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	Roter Rettichsalat B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	
Dessert	Quarkdessert „Pfirsich-Maracuja“ M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Zwei Haselnusstaffeln („Hanuta“) G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 994 kJ, 239 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Erdbeerpudding M • Brennwert: 661 kJ, 157 kcal	Rote Beeren-Grütze G,G1 • Brennwert: 520 kJ,124 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Milchreis¹ E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 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. 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.

