



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 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. **Montag, 14.07.2025** 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
Menü 1	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal	Ein Paar Geflügelbratwürste^{2,4} mit Röstzwiebelsoße, dazu Rahmwirsing und Dampfkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2775 kJ, 663 kcal	3 Eierpfannkuchen mit hausgemachtem Haschee A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	Kartoffel-Bio-Möhren-Eintopf mit Bio-Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Rindfleischinlage dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2495 kJ, 595 kcal	Pikanter Wurstgulasch Wurstscheiben ^{2,4} mit Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1401 kJ, 334 kcal	Eine Geflügelroulade „Brokkoli-Käse“ dazu feine Bandnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2956 kJ, 709 kcal	Ein hausgemachtes Hacksteak in Bratensoße, dazu Sommergemüse und Dampfkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1886 kJ, 450 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit asiatischem Gemüse gefüllt, dazu Sojasoße und Eier-Reis (Langkornreis mit Eierflocken) A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2909 kJ, 692 kcal	Eine Portion Reibekuchen mit einem Lauch-Zucchini-Ragout E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2117 kJ, 508 kcal	Gemüsemautaschen „Asia“ mit knackigem Wok-Gemüse, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1549 kJ, 368 kcal	Makkaroni-Lauch-Auflauf mit Veggie-Hack und Käse überbacken, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2973 kJ, 706 kcal	Überbackene Zucchini mit Rindfleisch, Gemüse und mit Käse überbacken, dazu hausgemachtes Zwiebelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1909 kJ, 456 kcal	Luftiger Kaiserschmarrn (ohne Rosinen), dazu Sauerkirschkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2802 kJ, 669 kcal	
Menü 3	Putenragout mit Bio-Erbisen und Langkornreis A,E,G,G1 • Brennwert: 2801 kJ, 667 kcal	Badisches Ochsenfleisch in Meerrettichsoße ⁴ , dazu Petersilienkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2379 kJ, 569 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße ⁹ , dazu Dampfkartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	Ein Hähnchenbrustfilet in Geflügelrahmsoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2402 kJ, 577 kcal	Hausgemachte Kalbfleischbällchen in Kräuterrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2919 kJ, 700 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Vegetarisches Linsengemüse mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 3061 kJ, 734 kcal	Vegane Cevapcici in Röstgemüsesoße, dazu grüne Bohnen und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1598 kJ, 382 kcal	3 Eierpfannkuchen mit vegetarischer Hack-Gemüse-Bolognese A,E,G,G1,M • Brennwert: 1993 kJ, 475 kcal	Veggie-Klopse „Königsberger Art“ in Kapernsoße, dazu feine Bio-Erbisen und Langkornreis A,E,G,G1,I,J,M • Brennwert: 4152 kJ, 991 kcal	Ein paniertes Gemüseschnitzel dazu Röstgemüsesoße und Vollkornnudeln A,E,G,G1 • Brennwert: 2944 kJ, 705 kcal	Feinschmecker-Knöpflepfanne mit frischem Saisongemüse und Champignons, dazu eine Kräuterrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	Ein Eieromelett mit Sommergemüse a la creme (u.a. Karotte, Zucchini, Kohlrabi) und Dampfkartoffeln E,G,G1,M • Brennwert: 1799 kJ, 430 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	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	Hähnchen-Nuggets paniert mit einer Rohkostsalat-Mischung und Currydip, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3407 kJ, 820 kcal	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Gurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	„Bibiliskäse“ Kräuterquark mit Radieschen und Zwiebeln garniert, dazu 2 Scheiben Bio-Brot G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1809 kJ, 431 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Ei“ 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	Salatplatte „Holländische Art“ 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	Salatplatte „Asia“ Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Reissalat und Blattsalat, mit Mini-Frühlingsrollen garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	Salatplatte „Klassik“ 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	Salatplatte „Mediterran“^{2,4} Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Oliven ⁶ garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal	
Beilagen- salat 1	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Rote Bete-Salat⁹ Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	Blattsalatmischung „Sommer“ 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	Roter Rettichsalat B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	
Beilagen- salat 2	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal	Blattsalatmischung „Sommer“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Roter Rettichsalat B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	
Dessert	Bio-Milchreis M • Brennwert: 647 kJ, 155 kcal	Kirschquark M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Sahnepudding „Panna Cotta“ M • Brennwert: 635 kJ, 151 kcal	Mousse au chocolat M • Brennwert: 650 kJ, 155 kcal	„Froop“ Joghurtzubereitung¹ 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.

