



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 35**  
**vom 25.08. - 31.08.2025**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Montag, 11.08.2025** dem Fahrer mit!

KW 35	Montag 25.08.2025	Dienstag 26.08.2025	Mittwoch 27.08.2025	Donnerstag 28.08.2025	Freitag 29.08.2025	Samstag 30.08.2025	Sonntag 31.08.2025
<b>Menü 1</b>	<b>Köttbullar in Rahmsoße</b> (kleine Fleischbällchen), dazu Langkornreis <small>A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3636 kJ, 867 kcal</small>	<b>Bunter Sommergemüse-Eintopf</b> mit Kartoffeln, buntem Saison Gemüse und Rindfleisch einlage, dazu ein Weizenbrötchen <small>A,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2882 kJ, 690 kcal</small>	<b>Makkaroni „alla Calabrese“</b> mit einer Schinken <sup>2,4,8</sup> -Tomatensoße, dazu Reibekäse <sup>2</sup> <small>A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2575 kJ, 610 kcal</small>	<b>Pikanter Wurstgulasch</b> mit Bratwurstscheiben <sup>2,4</sup> , Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree <small>A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2638 kJ, 630 kcal</small>	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle <small>A,E,G,G1,M • Brennwert: 2533 kJ, 609 kcal</small>	<b>Badisches Ochsenragout</b> Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln <small>A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2274 kJ, 543 kcal</small>	<b>Eine Rinderroulade<sup>2,4,9</sup></b> (klassisch mit Speck und Gurke gefüllt) in Bratensoße, dazu Apfelrotkraut und Sahnepüree <small>A,B,G,G1,I,M • Brennwert: 2079 kJ, 495 kcal</small>
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>3 Gemüsemaultaschen „Prinzess“</b> mit Zwiebeln und Kräutern abgeschmelzt, dazu Rucolasoße <small>A,E,G,G1,M • Brennwert: 3106 kJ, 744 kcal</small>	<b>Bulgurpfanne „Sommer“</b> mit buntem Saison Gemüse (Zucchini, Karotten, Erbsen und Paprika), dazu Orangensoße <small>A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1926 kJ, 460 kcal</small>	<b>Geschnetzelte Rinderleber „sauer“</b> in Rotwein-Balsamico <sup>1</sup> -Soße, dazu Schnittlauchkartoffeln <small>B,G,G1,I • Brennwert: 1759 kJ, 420 kcal</small>	<b>Vegetarische Cannelloni „Ricotta-Spinaci“</b> in Tomatensoße, mit Käse überbacken <small>E,G,G1,M • Brennwert: 2547 kJ, 607 kcal</small>	<b>Frisches Karotten-Zitronen-Curry</b> mit Zitronengras und Frischkäse verfeinert, dazu Zucchini-Reis <small>A,G,G1,M • Brennwert: 2382 kJ, 567 kcal</small>	<b>Luftiger Kaiserschmarrn „Wiener Art“</b> (mit Rosinen) dazu Apfelkompott <sup>4</sup> <small>E,G,G1,M • Brennwert: 3684 kJ, 880 kcal</small>	
<b>Menü 3</b>	<b>Putengulasch</b> in Kräutersoße, dazu feine Erbsen und Eierteigwaren <small>A,E,G,G1 • Brennwert: 2412 kJ, 579 kcal</small>	<b>Hausgemachtes „Köfte“</b> (Hacksteak mit Fetakäse und buntem Gemüse) in orientalischer Soße, dazu Nudelreis <small>A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3641 kJ, 874 kcal</small>	<b>Ragout fin vom Geflügel</b> mit Pfirsichwürfeln in Sahnsoße, dazu bunter Gemüseris <small>A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal</small>	<b>Ein paniertes Seelachsfilet</b> mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße <sup>9</sup> <small>B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal</small>	<b>Rindfleischbällchen</b> in Röstzwiebelsoße, dazu grüne Bio-Bohnen und Kartoffel-Karottenpüree <small>A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1983 kJ, 473 kcal</small>		
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Veggie-Köttbullar</b> in Paprikarahmsoße, dazu Langkornreis <small>E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 2159 kJ, 513 kcal</small>	<b>Hausgemachte Linsenbolognese</b> mit bunten Farfalle-Teigwaren, dazu geriebener Hartkäse <sup>2</sup> <small>A,E,G,G1,M • Brennwert: 3402 kJ, 814 kcal</small>	<b>Allgäuer Käsespätzle</b> mit Emmentaler, Bergkäse und Zwiebeln, dazu Röstgemüsesoße <small>E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal</small>	<b>Zwei Knusperfrikadellen</b> mit Bio-Erbsen a la creme und hausgemachtem Kartoffelpüree <small>A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2421 kJ, 578 kcal</small>	<b>Veggie-Geschnetzeltes</b> in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Spätzle <small>E,G,G1,J,M • Brennwert: 2780 kJ, 647 kcal</small>	<b>Nudel-Gemüsepfanne „Mediterran“</b> mit buntem Saison Gemüse, dazu fruchtige Tomatensoße <small>A,E,G,G1,M • Brennwert: 1835 kJ, 440 kcal</small>	<b>Überbackene Zucchini</b> mit veganem Hack, Gemüse und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Zwiebelpüree <small>A,E,G,G1,M • Brennwert: 1918 kJ, 458 kcal</small>
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Fleischsalat „Balkan Art“<sup>2,3,4,8,9</sup></b> mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Bio-Brot <small>A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal</small>	<b>Nudelsalat „Holländische Art“</b> mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot <small>B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal</small>	<b>Wrap „Indien“</b> gefüllt mit Gemüse- und Geflügelstreifen, knackigem Salat, Rucola und Frischkäse-Currycreme im Teigfladen <small>A,B,G,G1,G3,G4,J,M • Brennwert: 2195 kJ, 523 kcal</small>	<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 <small>A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3607 kJ, 862 kcal</small>	<b>Ein Makrelenfilet<sup>2,4,9</sup></b> geräuchert, mit Waldorfsalat und Sahnemeerrettich, dazu ein Mini-Baguette <small>A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H3,I,M • Brennwert: 3311 kJ, 796 kcal</small>		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>Salatplatte „Ei“</b> Karotten, Roter Rettich, Gurken- und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen <small>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal</small>	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten, Gurken, Radieschensalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen <small>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal</small>	<b>Salatplatte „Asia“</b> Karotten, Weißkraut, Brokkolisalat, Reissalat und Blattsalat, mit Mini-Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrotchen <small>A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal</small>	<b>Salatplatte „Klassik“</b> Weißkraut, Karotten, Gurken, Nudel- und Blattsalat, mit einem halben Ei und Käse garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen <small>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3416 kJ, 821 kcal</small>	<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 <small>A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal</small>	
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Hausgemachter Gurkensalat</b> <small>A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal</small>	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing <small>A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal</small>	<b>Eisbergsalat</b> mit weißem Dressing <small>A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal</small>	<b>Karotten-Ananas-Salat</b> <small>A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal</small>	<b>Blattsalat „Sommer“</b> mit weißem Dressing <small>A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal</small>	<b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b> <small>Brennwert: 115 kJ, 28 kcal</small>	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Hausgemachter Gurkensalat</b> <small>A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal</small>	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing <small>B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal</small>	<b>Eisbergsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing <small>B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal</small>	<b>Karotten-Ananas-Salat</b> <small>A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal</small>	<b>Blattsalat „Sommer“</b> mit Essig-Öl-Dressing <small>B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal</small>	<b>Kohlrabisalat</b> <small>A,B • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal</small>	
<b>Dessert</b>	<b>Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“)</b> <small>G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 497 kJ, 119 kcal</small>	<b>Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“</b> <small>M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal</small>	<b>Frischer Obstsalat</b> <small>Brennwert: 437 kJ, 105 kcal</small>	<b>Eine Portion Apfelmus<sup>4</sup></b> <small>Brennwert: 345 kJ, 83 kcal</small>	<b>Fruchtjoghurt</b> <small>M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal</small>	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Waldfruchtcreme</b> <small>M • Brennwert: 681 kJ, 163 kcal</small>

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.

