



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: 12,50 €

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

KW 39
vom 22.09. - 28.09.2025

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 08.09.2025** dem Fahrer mit!

KW 39	Montag 22.09.2025	Dienstag 23.09.2025	Mittwoch 24.09.2025	Donnerstag 25.09.2025	Freitag 26.09.2025	Samstag 27.09.2025	Sonntag 28.09.2025
Menü 1	Köttbullar in Bratensoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3114 kJ, 742 kcal	Hähnchenbruststreifen in Paprika-Frischkäsesoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2474 kJ, 593 kcal	Ravioli „Carne di Manzo“ Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	Leichter Geflügel-Eintopf mit Möhren, Kartoffeln, Lauch, Nudeln, Staudensellerie und Geflügelklößchen, dazu ein Sesambrotchen A,C,E,G,G1 • Brennwert: 3816 kJ, 914 kcal	Rahmgulasch vom Schwein, dazu schwäbische Spätzle E,G,G1,M • Brennwert: 2699 kJ, 649 kcal	Eine Geflügelroulade dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal	Schweinebraten (vom Hals) in Majoransoße, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 1803 kJ, 431 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Rindfleisch „Asia“ Rindfleischstreifen mit Gemüse in süß-saurer Soße, dazu feine Bandnudeln A,B,E,G,G1,J • Brennwert: 2724 kJ, 651 kcal	Eine hausgemachte Kürbis-Lasagne mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2379 kJ, 565 kcal	Wirsing-Karotten-Pfanne mit Schmand verfeinert, dazu eine Portion Schupfnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2076 kJ, 496 kcal	Hausgemachte Lasagne „Bolognese“ mit reinem Rinderhackfleisch, im Ofen überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	Chili sin Carne mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Bulgur G,G1 • Brennwert: 4116 kJ, 983 kcal	3 Quarkkälchen mit Rosinen dazu Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2978 kJ, 706 kcal	
Menü 3	Ein Cordon bleu vom Schwein^{1,2,4} mit Bratensoße, dazu Salzkartoffeln aus der Region A,E,G,G1,M • Brennwert: 2350 kJ, 562 kcal	Hausgemachte Rindfleischbällchen in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2558 kJ, 611 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße ⁹ , dazu Risoleekartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4020 kJ, 967 kcal	Piccata von der Hähnchenbrust mit Tomatensoße, dazu Gabelspaghetti A,E,G,G1,M • Brennwert: 3036 kJ, 728 kcal	Hähnchensteak „natur“ in Geflügelsoße, dazu Rustica-Karotten und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1571 kJ, 375 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Köttbullar in Röstgemüsesoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2723 kJ, 649 kcal	Sojageschnitzeltes in Paprikasoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2446 kJ, 565 kcal	Eine Portion Bio-Gemüseravioli, dazu fruchtige Tomatensoße A,G,G1,J • Brennwert: 2768 kJ, 658 kcal	Kartoffel-Gemüse-Gratin (Karotten, Zucchini und Lauch) mit Käse überbacken, dazu eine Röstgemüsesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1913 kJ, 457 kcal	Spätzle-Gemüse-Pfanne mit buntem Herbstgemüse, dazu eine Champignonrahmsauce A,E,G,G1,M • Brennwert: 1829 kJ, 434 kcal	Ein Blumenkohl-Käsemedaillon mit feinen Rahmerbsen und Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2277 kJ, 546 kcal	Zwei vegane Frikadellen in Röstgemüsesoße, mit Wirsing a la creme und Dampfkartoffeln B,G,G1,M • Brennwert: 2564 kJ, 612 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	Hausgemachter Fleischsalat^{2,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, garniert mit Ei, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4052 kJ, 970 kcal	„Obazda“ (bayerischer Brotzeitkäse) mit Kümmel und Zwiebeln garniert, dazu eine Laugenbrezel E,G,G1,G3,M • Brennwert: 3159 kJ, 759 kcal	Schwarzwälder Schäufele^{2,4} mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu eine Essiggurke ⁹ , Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2333 kJ, 557 kcal	Ein geräuchertes Forellenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Ei“ Karotten-, Rotkraut-, Gurken- und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und 2 Scheiben Bio-Brot A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, 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 Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	Salatplatte „Klassik“ Rote Bete-, Karotten-, Gurken-, Nudel- 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	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	Rote Bete-Salat⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 444 kJ, 108 kcal	
Beilagen- salat 2	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Hausgemachter Weißkrautsalat A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 280 kJ, 68 kcal	
Dessert	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 939 kJ, 223 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Grießtraum-Dessert G,G1,M • Brennwert: 1050 kJ, 251 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung

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.

