



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 45
vom 03.11. - 09.11.2025

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 20.10.2025** dem Fahrer mit!

KW 45	Montag 03.11.2025	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025	Samstag 08.11.2025	Sonntag 09.11.2025
Menü 1	Frisch gebackener Fleischkäse^{2,4} mit Bratensoße, dazu Wirsing a la creme und Salzkartoffeln A,B,G,G1,M • Brennwert: 2495 kJ, 596 kcal	Tortelloni „Carne di Manzo“ mit Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2576 kJ, 610 kcal	Ein hausgemachtes Hacksteak in Bratensoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2592 kJ, 622 kcal	Schnittbohne Eintopf mit grünen Bohnen, Kartoffeln, Sellerie und Rauchwurstscheiben ^{2,4} , dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3671 kJ, 877 kcal	Geflügel-Cevapcici in Puszta-Soße, dazu Balkangemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3495 kJ, 834 kcal	Schweinegulasch in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2682 kJ, 645 kcal	Eine gebratene Hähnchenbrust in Geflügelsoße, dazu feine Erbsen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1800 kJ, 430 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Maultaschen mit Ei geschnittene Gemüse- maultaschen, mit Rührei gebacken, dazu Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2558 kJ, 604 kcal	Ein paniertes Schweineschnitzel dazu Bratensoße und Dampfkartoffeln aus der Region E,G,G1,M • Brennwert: 2163 kJ, 516 kcal	Champignon-Reispfanne mit frischem, knackigem Gemüse und Steinchampignons, dazu eine Kressesauce G,G1,M • Brennwert: 2429 kJ, 579 kcal	3 Stück Kartoffelrösti dazu buntes Herbstgemüse a la creme G,G1,M • Brennwert: 1590 kJ, 382 kcal	Bunte Gemüseplatte 3 Sorten Saisongemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und Sauce Bernaise A,E,G,G1,M • Brennwert: 1681 kJ, 402 kcal	Hausgemachter Schokoreisbrei dazu Sauerkirsch-Zimtkompott G,G1,M • Brennwert: 1458 kJ, 346 kcal	
Menü 3	Ein Paar Geflügelbratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Rotkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2727 kJ, 650 kcal	Eine Portion Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck ^{2,4} A,E,G,G1,I • Brennwert: 2414 kJ, 576 kcal	Ein gedämpftes Fischfilet auf buntem Fenchel-Wurzelgemüse in Zitronensoße, dazu feine Bandnudeln A,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2783 kJ, 666 kcal	Ein Geflügel-Cordon bleu^{1,2,3,4} gefüllt mit Putenschinken und Käse, dazu Geflügelsoße und Kartoffeln aus der Region A,E,G,G1,M • Brennwert: 2334 kJ, 557 kcal	Hausgemachte Rindfleischbällchen in Thymiansauce, mit Karotten-Kürbisgemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2712 kJ, 650 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Gulasch in Zwiebel-Majoransauce, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln A,B,G,G1 • Brennwert: 1505 kJ, 358 kcal	Käse-Tortelloni „Napoli“ dazu eine fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2405 kJ, 570 kcal	Hausgemachte vegane Frikadelle in Röstgemüsesauce, dazu Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelpüree A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2726 kJ, 653 kcal	„Fusilli-Duett“ Spiral- und Vollkornspiralnudeln, mit Soja-Bolognese und geriebenem Hartkäse ² A,G,G1,J,M • Brennwert: 2629 kJ, 623 kcal	2 Stück Maispfannkuchen mit einem Möhren-Kürbis-Ragout A,E,G,G1,M • Brennwert: 2532 kJ, 604 kcal	Deftige Gemüsepfanne mit Ratatouillegemüse, Karotten, Bohnen und Kräutern, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 2099 kJ, 505 kcal	Veggie-Käse-Klopse in Röstgemüsesauce, dazu feine Erbsen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2867 kJ, 686 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Geflügelsalat „Florida“ in Joghurt-Curry-Dressing, mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3729 kJ, 895 kcal	Bunte Käseauswahl^{1,2} verschiedene Sorten Hart- und Weichkäse, mit Zwiebelringen und Trauben garniert, dazu ein Laugenbrötchen E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3502 kJ, 840 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	2 Mini-Hacksteaks mit Western-Dip ^{2,4,9} , dazu Kartoffel-Gurkensalat und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2377 kJ, 568 kcal	Matjesfilet „Normannische Art“^{2,4,9} in Joghurt-Dill-Dressing, mit Gurken und Tomaten, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3963 kJ, 954 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		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 „Klassik“ Weißkraut-, 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	„Farmer“-Salatplatte Blumenkohl-, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnen Salat, Blattsalat, schön aus garniert, dazu ein Brötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2451 kJ, 588 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal	Salatplatte „Herbst“ Kürbis-, Zucchini-Mais-, Brokkolisalat, Käsesalat mit Nüssen und Äpfeln, Blattsalat, aus garniert, dazu ein Vollkorn-Kürbisweck A,B,C,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2314 kJ, 556 kcal	
Beilagen- salat 1	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	Hausgemachter Weißkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	
Dessert	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Vanillepudding M • Brennwert: 661 kJ, 157 kcal	Pfirsichquark M • Brennwert: 280 kJ, 66 kcal	Ein Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	Froop-Joghurtdessert¹ 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. 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.

