



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: 10,50 € Menü 3: 11,50 €
Menü 7: 10,50 € Dessert: 0,80 €
Samstag, Sonntag und Feiertag: 11,50 €

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

KW 51
vom 15.12. - 21.12.2025

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Mittwoch, 03.12.2025** dem Fahrer mit!

KW 51	Montag 15.12.2025	Dienstag 16.12.2025	Mittwoch 17.12.2025	Donnerstag 18.12.2025	Freitag 19.12.2025	Samstag 20.12.2025	Sonntag 21.12.2025
Menü 1	Geflügel-Köttbullar in Bratensoße, dazu Mais-Erbsegemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1 • Brennwert: 3070 kJ, 733 kcal	Bio-Möhren-Kartoffel-Eintopf mit Bio-Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Wienerlescheiben ^{2,4} , dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2915 kJ, 696 kcal	Schweinefilet in Backpflaumen-Specksoße ^{2,4} , dazu badische Eierknöpfle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2488 kJ, 597 kcal	Cannelloni „Carne di Manzo“ Teigröhren mit Rindfleisch gefüllt, in Tomaten-Frischkäsesoße überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 4022 kJ, 964 kcal	„Jäger-Topf“ vom Schwein, mit Pilzen, Speck ^{2,4} und Kräutern in Rahmsoße, dazu schwäbische Spätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2710 kJ, 651 kcal	Eine Geflügelroulade dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Kürbispüree 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	Wirsing-Karotten-Pfanne mit Schmand verfeinert, dazu eine Portion Schupfnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2076 kJ, 496 kcal	Bayrischer Biergulasch in Dunkelbier-Soße, dazu zwei Semmelknödel E,G,G1,I,M • Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal	Spätzle-Gemüse-Pfanne mit buntem Wintergemüse, dazu eine Champignonrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1829 kJ, 434 kcal	3 Quarkküulen mit Rosinen dazu Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2978 kJ, 706 kcal		
Menü 3	Hausgemachte Leberknödel in Röstzwiebelsoße, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2227 kJ, 532 kcal	Rindfleischbällchen in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2558 kJ, 611 kcal	Eine Wildbratwurst^{2,4} in Bratapfelsoße, dazu Rotkraut und Kartoffel-Haselnuss-Püree A,B,E,G,G1,H,H2,M • Brennwert: 1977 kJ, 471 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße ³ , dazu Risoleekartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4020 kJ, 967 kcal	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		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Köttbullar in Röstgemüsesoße, dazu Mais-Erbsegemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2723 kJ, 649 kcal	Sojageschnetzeltes in Paprikasoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2446 kJ, 565 kcal	Kartoffel-Gemüse-Gratin (Karotten, Wirsing und Lauch) mit Käse überbacken, dazu eine Morchelrahmsoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1813 kJ, 433 kcal	Bio-Vollkorn-Tortelloni mit Käse und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 3590 kJ, 859 kcal	Chili sin Carne mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Bulgur G,G1 • Brennwert: 4256 kJ, 1016 kcal	Ein Blumenkohl-Käsemedaillon mit feinen Rahmerbsen und Kartoffel-Kürbispüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2279 kJ, 546 kcal	Eine Veggie-Bratenscheibe in Röstgemüsesoße, mit Wirsing a la creme und Dampfkartoffeln A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2564 kJ, 612 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senfdressing, 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	Vitello Tonnato Kalbsbratenscheiben in Thunfischsoße, mit Kapern ^{4,8,9} garniert, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2888 kJ, 694 kcal	Hausgemachter Hackbraten mit Kartoffel-Gurkensalat, dazu Tomaten-Salsa und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2034 kJ, 486 kcal	„Obazda“ (bayerischer Brotzeitkäse) mit Kümmel und Zwiebeln garniert, dazu eine Laugenbrezel B,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2697 kJ, 649 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: 2570 kJ, 617 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit einer 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 Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 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: 3347 kJ, 805 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	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck ^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Rote Bete-Salat⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal	Winterliche Blattsalatmischung mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Dill verfeinert A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Winterliche Blattsalatmischung mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	
Dessert	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Fruchtige Orangencreme¹ mit Zimt M • Brennwert: 731 kJ, 173 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 591 kJ, 141 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= geschwärt, 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 = Schwefeloxid + 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 sofortigen Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

= Rind
= Geflügel
= Schwein
= Fisch