



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 Werkstage (MO - FR) bis 11:30 Uhr

KW 49
vom 01.12. - 07.12.2025

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 17.11.2025** dem Fahrer mit!

KW 49	Montag 01.12.2025	Dienstag 02.12.2025	Mittwoch 03.12.2025	Donnerstag 04.12.2025	Freitag 05.12.2025	Samstag 06.12.2025	Sonntag 07.12.2025
Menü 1	Frisch gebackener Fleischkäse ^{2,4} mit Bratensoße, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln A,B,G,G1,M • Brennwert: 2495 kJ, 596 kcal	Eine Portion Geflügel-Cevapcici in Pusztasoße ⁹ , dazu Bio-Erbsegemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3649 kJ, 871 kcal	Ein panierter Schweineschnitzel mit Bratensoße und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2270 kJ, 541 kcal	Schwäbisches Linsengemüse mit Speck ^{2,4} , Sellerie, Karotten, Lauch und Bockwurstscheiben ^{2,4} , dazu Eierspätzle A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2826 kJ, 676 kcal	Hähnchensteak „Virginia“ in Geflügel-Kräutersoße, dazu Mais-Paprika-Gemüse und Langkornreis A,E,G,G1 • Brennwert: 2725 kJ, 648 kcal	Rindfleischstreifen „Stroganoff“ ⁹ mit schwäbischen Eierknöpfle A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2741 kJ, 657 kcal	Zarter Putengulasch dazu Rosenkohl und Kartoffelknöcken A,E,G,G1 • Brennwert: 2873 kJ, 680 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Cannelloni mit Karotten- und Kürbisstreifen, in Ingwersoße, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 3269 kJ, 781 kcal	Deftige Leberspätzle mit Röstzwiebeln abgeschmelzt, dazu Bratensoße und Weinsauerkraut A,E,G,G1,I • Brennwert: 1821 kJ, 435 kcal	Schupfnudelpfanne mit buntem Saisongemüse, dazu eine Kräuter-Käsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2355 kJ, 565 kcal	Lauch-Champignonragout in Sahnesoße, dazu eine Portion Kartoffelrosti A,G,G1,M • Brennwert: 1468 kJ, 352 kcal	Hausgemachte Gulaschsuppe mit Rindfleischwürfel, Kartoffeln, Paprika und Zwiebeln, pikant gewürzt, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2215 kJ, 530 kcal	Hausgemachter Vanillereisbrei dazu Sauerkirschkompost E,G,G1,M • Brennwert: 1874 kJ, 445 kcal	Veggie
Menü 3	Ein hausgemachtes Geflügelhacksteak in Soße, dazu Karottengemüse und Sahnepurée A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1677 kJ, 401 kcal	Ein Seelachsfilet in Senfsoße, dazu weitere Wurzelgemüse und Dillkartoffeln A,B,F,G,G1,M • Brennwert: 2014 kJ, 481 kcal	Hausgemachte Wildbrätknödel in Preiselbeer-Wacholderrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 3085 kJ, 740 kcal	Badischer Rindersauerbraten mit grünen Bohnen, dazu zwei Kartoffelknödel A,B,E,G,G1,I,M • Brennwert: 3084 kJ, 737 kcal	Schweinegeschnetzeltes in Cognac ¹ -Rahmsoße, dazu Blumenkohlröschen und Eierknöpfle E,A,G,G1,M • Brennwert: 2605 kJ, 624 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Kräuter-Kratzete (Luftige Kräuter-Pfannkuchenstücke) mit Pastinaken a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2777 kJ, 664 kcal	Eine Portion vegane Cevapcici in Paprikasoße, dazu Bio-Erbsegemüse und Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 3122 kJ, 743 kcal	Zwei panierte Veggie-Schnitzel mit Bio-Karotten in Sahnesoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2833 kJ, 677 kcal	Vegetarische Maultaschen mit Ei geschnittene Gemüsemaultaschen, mit Rührei gebacken, dazu Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2721 kJ, 644 kcal	Vegetarisches Linsengemüse mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierknöpfle A,E,G,G1 • Brennwert: 3136 kJ, 751 kcal	Hausgemachter Kartoffel-Gemüse-Auflauf dazu eine Röstzwiebelsoße A,E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1981 kJ, 473 kcal	Veggie-Gulasch mit Milchfiletstücken in Majoranoße, dazu Rosenkohl und Kartoffelknöcken E,G,G1,G4 • Brennwert: 2929 kJ, 694 kcal
Menü 6 Kaltmenü	1 Paar Wiener Würstchen ^{2,4} mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionsketchup und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1388 kJ, 332 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	Käsesalat „Winterzeit“ mit Kürbis- und Gemüsestreifen sowie Nüssen, in Honig-Senf-Dressing, mit Trauben garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 4478 kJ, 1074 kcal	Hähnchen-Nuggets paniert, mit Gurken-Mais-Paprikasalat, dazu ein Joghurt-Currydip und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3407 kJ, 820 kcal	Hausgemachte Räucherlachsrolle mit Frischkäse-Räucherlachscreme gefüllt und mit Ei garniert E,F,G,G1,G3,G4,J,M • Brennwert: 3412 kJ, 822 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		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 „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 „Winter“ Karotten-, Rote Bete-, Lauch- Champignon- und Waldorfsalat, mit Blattsalat, ausgarniert, dazu ein Weizenbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2283 kJ, 549 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	Salatplatte „Ei“ Karotten-, Rotkraut-, Gurken- und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal	
Beilagen-salat 1	Rotkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattsalat „Winter“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	
Beilagen-salat 2	Rotkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 260 kJ, 64 kcal	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattsalat „Winter“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	
Dessert	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Kirschquark M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Grießdessert G,G1,M • Brennwert: 684 kJ, 163 kcal	Ein Mini-Weckmann G,G1,G3,M • Brennwert: 751 kJ, 178 kcal	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 939 kJ, 223 kcal	Ein Buttermilchdessert M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal

1= mit Farbstoff, 2= mit Konservierungsstoff, 3= mit Geschmacksverstärker, 4= mit Antioxidationsmittel, 5= geschwefelt, 6= geschwärt, 7= gewächst, 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 sofortigen Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

= Rind
= Geflügel
= Schwein
= Fisch