



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 Werktage (MO - FR) bis 11:30 Uhr

KW 01
vom 29.12. - 04.01.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 15.12.2025** dem Fahrer mit!

KW 01	Montag 29.12.2025	Dienstag 30.12.2025	Mittwoch 31.12.2025	Donnerstag 01.01.2026	Freitag 02.01.2026	Samstag 03.01.2026	Sonntag 04.01.2026
Menü 1	Ein Hähnchenbrustfilet in Estragonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	Schwäbischer Linseneintopf mit Speck ^{2,4} und Wienerlescheiben ^{2,4} , dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3270 kJ, 780 kcal	Ein hausgemachtes Rinder-Gemüsehacksteak in Bratensoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1861 kJ, 444 kcal		Ein Seelachsfilet in Honig-Senfsoße, dazu feine Gemüse-Bandnudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal	2 Bratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1937 kJ, 463 kcal	Hirschbraten aus der Keule in Wacholdersoße, dazu Apfelrotkohl und zwei Serviettenknödel A,E,G,G1,I • Brennwert: 2143 kJ, 511 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	„Schwäbische Lasagne“ geschnittene Gemüsemaultaschen in Tomatensoße, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2001 kJ, 473 kcal	Geflügel-Cevapcici in Balkansoße, dazu Djuvec-Reis (mit Paprika und Erbsen) A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3564 kJ, 852 kcal	Eine Portion Marillenknödel, dazu Bourbon-Vanillesoße E,G,G1,M • Brennwert: 2186 kJ, 518 kcal		Bio-Vollkorn-Spaghetti mit einer würzigen Möhren-Kürbis-Bolognese A,G,G1,J • Brennwert: 2262 kJ, 533 kcal	Süße Schupfnudeln mit Zimtucker bestreut, dazu Sauerkirschkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2176 kJ, 519 kcal	
Menü 3							
Menü 4 vegetarisch	3 Eierpfannkuchen mit Karotten-Erbsengemüse a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2351 kJ, 562 kcal	Allgäuer Käsespätzle mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Ein veganes Gemüsehacksteak in Röstgemüsesoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2011 kJ, 480 kcal		Gnocchi-Gemüse-Pfanne dazu Soja-Bolognese A,E,G,G1,J • Brennwert: 2871 kJ, 680 kcal	Ein Eieromelett mit Spinat a la creme, dazu Kartoffeln aus regionalem Anbau E,G,G1,M • Brennwert: 2019 kJ, 483 kcal	Serviettenknödelscheiben mit buntem Wintergemüse (Möhren, Kürbis, Bohnen, Rosenkohl) a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2085 kJ, 498 kcal
Menü 6 Kaltmenü	1 Paar Wiener Würstchen^{2,4,8}(kalt) mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portions-Senf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2030 kJ, 485 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			Ein geräuchertes Forellenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Brötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 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				
Beilagen- salat 1	Gemüsesalat (Karotten, Erbsen, Mais) B • Brennwert: 412 kJ, 99 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	Blattmix-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 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	Gemüsesalat (Karotten, Erbsen, Mais) B • Brennwert: 412 kJ, 99 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	Blattmix-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 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	Joghurtdessert M • Brennwert: 522 kJ, 124 kcal	Pflaumenkompott Brennwert: 336 kJ, 79 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung		Milchreis¹ E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 939 kJ, 223 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.

