



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

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**  
**vom 29.12. - 04.01.2026**

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
<b>Menü 1</b>	<b>Ein Hähnchenbrustfilet</b> in Estragonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	<b>Schwäbischer Linseneintopf</b> mit Speck <sup>2,4</sup> und Wienerlescheiben <sup>2,4</sup> , dazu ein Brötchen  A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3270 kJ, 780 kcal	<b>Ein hausgemachtes Rinder-Gemüsehacksteak</b> in Bratensoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree  A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1861 kJ, 444 kcal		<b>Ein Seelachsfilet</b> in Honig-Senfsoße, dazu feine Gemüse-Bandnudeln  A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal	<b>2 Bratwürste<sup>2,4</sup></b> in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln  A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1937 kJ, 463 kcal	<b>Hirschbraten aus der Keule</b> in Wacholdersoße, dazu Apfelspätzle und zwei Serviettenknödel  A,E,G,G1,I • Brennwert: 2143 kJ, 511 kcal
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>„Schwäbische Lasagne“</b> geschnittene Gemüsemaultaschen in Tomatensoße, mit Käse überbacken  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2001 kJ, 473 kcal	<b>Geflügel-Cevapcici</b> in Balkansoße, dazu Djuvec-Reis (mit Paprika und Erbsen)  A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3564 kJ, 852 kcal	<b>Eine Portion Marillenködel</b> , dazu Bourbon-Vanillesoße  E,G,G1,M • Brennwert: 2186 kJ, 518 kcal		<b>Bio-Vollkorn-Spaghetti</b> mit einer würzigen Möhren-Kürbis-Bolognese  A,G,G1,J • Brennwert: 2262 kJ, 533 kcal	<b>Süße Schupfnudeln</b> mit Zimtzucker bestreut, dazu Sauerkirschkompost  E,G,G1,M • Brennwert: 2176 kJ, 519 kcal	
<b>Menü 3</b>							
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>3 Eierpfannkuchen</b> mit Karotten-Erbsegemüse a la creme  E,G,G1,M • Brennwert: 2351 kJ, 562 kcal	<b>Allgäuer Käsespätzle</b> mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstmüsesoße  E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	<b>Ein veganes Gemüsehacksteak</b> in Röstgemüsesoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree  A,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2011 kJ, 480 kcal		<b>Gnocchi-Gemüse-Pfanne</b> dazu Soja-Bolognese  A,E,G,G1,J • Brennwert: 2871 kJ, 680 kcal	<b>Ein Eieromelett</b> mit Spinat a la creme, dazu Kartoffeln aus regionalem Anbau  E,G,G1,M • Brennwert: 2019 kJ, 483 kcal	<b>Serviettenknödelscheiben</b> mit buntem Wintergemüse (Möhren, Kürbis, Bohnen, Rosenkohl) a la creme  E,G,G1,M • Brennwert: 2085 kJ, 498 kcal
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>1 Paar Wiener Würstchen<sup>2,4,8</sup>(kalt)</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portions-Senf und eine Scheibe Bio-Brot  A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2030 kJ, 485 kcal	<b>Lyoner Wurstsalat<sup>2,3,4,8,9</sup></b> „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			<b>Ein geräuchertes Forellenfilet</b> mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette  F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit einer Käsescheibe garniert, dazu ein Brötchen  A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal	<b>Salatplatte „Klassik“</b> 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				
<b>Beilagen-salat 1</b>	<b>Gemüsesalat</b> (Karotten, Erbsen, Mais) B • Brennwert: 412 kJ, 99 kcal	<b>Endiviensalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	<b>Blattmix-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal		<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Blattsalat „Winter“</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	
<b>Beilagen-salat 2</b>	<b>Gemüsesalat</b> (Karotten, Erbsen, Mais) B • Brennwert: 412 kJ, 99 kcal	<b>Endiviensalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	<b>Blattmix-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal		<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Blattsalat „Winter“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Joghurtdessert</b> M • Brennwert: 522 kJ, 124 kcal	<b>Pflaumenkompott</b>  Brennwert: 336 kJ, 79 kcal	<b>Ein Mini-Kuchen</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung		<b>Milchreis<sup>1</sup></b> E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Hausgemachtes „Bircher Müsli“</b> 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 = 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.

