



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 07
vom 09.02. - 15.02.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 26.01.2026** dem Fahrer mit!

KW 07	Montag 09.02.2026	Dienstag 10.02.2026	Mittwoch 11.02.2026	Donnerstag 12.02.2026	Freitag 13.02.2026	Samstag 14.02.2026	Sonntag 15.02.2026
Menü 1	3 Eierpfannkuchen auf bunter herzhaften Fleisch-Gemüesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	3 Rindfleischmaultaschen auf buntem Wurzelgemüse, dazu eine Zwiebelsoße und hausgemachter Kartoffelsalat A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1855 kJ, 444 kcal	Köttbullar in Rahmsoße (kleine Fleischbällchen), dazu Mais-Karottengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3722 kJ, 887 kcal	Badischer Kartoffeleintopf^{2,4,8} mit Bauernwurstscheiben, Speck und Schnittlauch verfeinert, dazu ein Brötchen A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1824 kJ, 436 kcal	Eine Kohlroulade mit Hackfleisch gefüllt, in Zwiebel-Specksoße ^{2,4} , dazu Salzkartoffeln A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2443 kJ, 582 kcal	Putenrollbraten (gefüllt mit Geflügelbrät ⁸ und Gemüse) in Geflügelsoße, dazu Rotkraut und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1912 kJ, 457 kcal	Eine Schweineroulade in Rahmsoße, dazu Vichy-Karotten und Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2446 kJ, 587 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Ragout fin vom Geflügel mit Pfirsichwürfeln in Sahnesoße, dazu bunter Gemüseris A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal	Veggie-Hackbraten mit Nüssen in Waldpilzsoße, dazu Apfelrotkraut und vegane Spätzle A,B,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3 • Brennwert: 3569 kJ, 847 kcal	Schwäbische Krautspätzle mit mildem Weinsauerkraut und bunten Gemüsestreifen dazu eine Kräuter-Käsesoße A,E,G,G1,I • Brennwert: 3052 kJ, 736 kcal	Sojageschnitzeltes in Paprikasoße, dazu grüne Bio-Bohnen und Langkornreis A,B,G,G1,J • Brennwert: 2650 kJ, 609 kcal	Makkaroni-Lauch-Auflauf mit Veggie-Hack und Käse überbacken, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1926 kJ, 457 kcal	Hausgemachter Schokoreisbrei dazu Sauerkirsch-Zimtkompott G,G1,M • Brennwert: 1458 kJ, 346 kcal	
Menü 3	Ein paniertes Seelachsfilet mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße ⁹ B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	Hausgemachtes „Bifteki“ (Hacksteak mit Fetakäse und buntem Gemüse) in orientalischer Soße, dazu Rosmarinkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2001 kJ, 478 kcal	Geschnitzelte Rinderleber „sauer“ in Rotwein-Balsamico ¹ -Soße, dazu Kartoffel-Kräuterpüree B,G,G1,I,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	Hähnchenbrustfilet in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2533 kJ, 609 kcal	Badisches Ochsenragout Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2274 kJ, 543 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Allgäuer Käsespätzle mit Emmentaler-, Bergkäse und Zwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Zwei Hackbällchen in Röstzwiebelsoße, dazu Bio-Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree A,B,G,G1,M • Brennwert: 2545 kJ, 608 kcal	Vegetarische Cannelloni „Ricotta-Spinat“ in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	Hausgemachte Linsenbolognese mit bunten Farfalle-Teigwaren, dazu geriebener Hartkäse ² A,E,G,G1,M • Brennwert: 3402 kJ, 814 kcal	Ein Eieromelett mit Spinat a la creme, dazu Kartoffeln aus regionalem Anbau E,G,G1,M • Brennwert: 2019 kJ, 483 kcal	Hausgemachtes Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken, dazu eine Majoransoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1913 kJ, 457 kcal	3 Gemüsemaultaschen mit Zwiebeln und Kräutern abgeschmelzt, dazu eine Spinat-Frischkäsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2751 kJ, 660 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Fleischsalat „Balkan Art“^{2,3,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal	Nudelsalat „Holländische Art“ mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	Zwei vegane Knusperfrikadellen mit hausgemachtem Kartoffelsalat und Tomaten-Paprika-Dip, dazu ein Brötchen B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2503 kJ, 598 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: 3607 kJ, 862 kcal	Ein Makrelenfilet^{2,4,9} geräuchert, mit Waldorfsalat und Sahnemeerrettich, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H3,I,M • Brennwert: 3311 kJ, 796 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Ei“ Karotten-, Rotkraut-, Gurken- und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1653 kJ, 398 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat und Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Weizenbrötchen 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: 3416 kJ, 821 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 Gurkensalat A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	Rote Bete-Salat⁹ Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	Blattsalat „Winter“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Gurkensalat A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	Waldorfsalat A,B,E,H,H3,M • Brennwert: 767 kJ, 184 kcal	Blattsalat „Winter“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal	
Dessert	Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“) G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 497 kJ, 119 kcal	Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“ M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Waldfruchtcreme M • Brennwert: 681 kJ, 163 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.

