



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 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	<b>3 Eierpfannkuchen</b> mit einer herzhaften Fleisch-Gemüesoße  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	<b>3 Rindfleischmaultaschen</b> auf buntem Wurzelgemüse, dazu eine Zwiebelsoße und hausgemachter Kartoffelsalat A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1855 kJ, 444 kcal	<b>Köttbullar in Rahmsoße</b> (kleine Fleischbällchen), dazu Mais-Karottengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3722 kJ, 887 kcal	<b>Badischer Kartoffeleintopf<sup>2,4,8</sup></b> mit Bauernwurstscheiben, Speck und Schnittlauch verfeinert, dazu ein Brötchen A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1824 kJ, 436 kcal	<b>Eine Kohlroulade</b> mit Hackfleisch gefüllt, in Zwiebel-Specksoße <sup>2,4</sup> , dazu Salzkartoffeln A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2443 kJ, 582 kcal	<b>Putenrollbraten</b> (gefüllt mit Geflügelbrät <sup>8</sup> und Gemüse) in Geflügelsoße, dazu Rotkraut und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1912 kJ, 457 kcal	<b>Eine Schweineroulade</b> in Rahmsoße, dazu Vichy-Karotten und Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2446 kJ, 587 kcal	
	<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Ragout fin vom Geflügel</b> mit Pfirsichwürfeln in Sahnesoße, dazu bunter Gemüsereis  A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal	<b>Veggie-Hackbraten mit Nüssen</b> in Waldpilzsoße, dazu Apfelrotkraut und vegane Spätzle  A,B,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3 • Brennwert: 3569 kJ,847 kcal	<b>Schwäbische Krautspätzle</b> mit mildem Weinsauerkraut und bunten Gemüsestreifen dazu eine Kräuter-Käsesoße A,E,G,G1,I • Brennwert: 3052 kJ, 736 kcal	<b>Sojageschnetztes</b> in Paprikasoße, dazu grüne Bio-Bohnen und Langkornreis A,B,G,G1,J • Brennwert: 2650 kJ, 609 kcal	<b>Makkaroni-Lauch-Auflauf</b> mit Veggie-Hack und Käse überbacken, dazu fruchtige Tomatensoße  E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1926 kJ, 457 kcal	<b>Hausgemachter Schokoreisbrei</b> dazu Sauerkirsch-Zimtkompott  G,G1,M • Brennwert: 1458 kJ, 346 kcal	
Menü 3	<b>Ein paniertes Seelachsfilet</b> mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße <sup>9</sup>  B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	<b>Hausgemachtes „Bifteki“</b> (Hacksteak mit Fetakäse und buntem Gemüse) in orientalischer Soße, dazu Rosmarinkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert:2001 kJ, 478 kcal	<b>Geschnitzelte Rinderleber „sauer“</b> in Rotwein-Balsamico <sup>1</sup> -Soße, dazu Kartoffel-Kräuterpüree  B,G,G1,I,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	<b>Hähnchenbrustfilet</b> in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2533 kJ, 609 kcal	<b>Badisches Ochsenragout</b> Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln  A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2274 kJ, 543 kcal			
	<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Allgäuer Käsespätzle</b> mit Emmentaler-, Bergkäse und Zwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	<b>Zwei Hackbällchen</b> in Röstzwiebelsoße, dazu Bio-Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree A,B,G,G1,M • Brennwert: 2545 kJ, 608 kcal	<b>Vegetarische Cannelloni</b> „Ricotta-Spinat“ in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	<b>Hausgemachte Linsenbolognese</b> mit bunten Farfalle-Teigwaren, dazu geriebener Hartkäse <sup>2</sup>  A,E,G,G1,M • Brennwert: 3402 kJ, 814 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>Hausgemachtes Kartoffel-Gemüse-Gratin</b> mit Käse überbacken, dazu eine Majoransoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1913 kJ, 457 kcal	<b>3 Gemüsemaultaschen</b> mit Zwiebeln und Kräutern abgeschmelzt, dazu eine Spinat-Frischkäsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2751 kJ, 660 kcal
Menü 6 Kaltmenü	<b>Fleischsalat „Balkan Art“<sup>2,3,4,8,9</sup></b> mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Bio-Brot  A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal	<b>Nudelsalat „Holländische Art“</b> mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot  B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	<b>Zwei vegane Knusperfrikadellen</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat und Tomaten-Paprika-Dip, dazu ein Brötchen  B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2503 kJ, 598 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: 3607 kJ, 862 kcal	<b>Ein Makrelenfilet<sup>2,4,9</sup></b> 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			
	<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>Salatplatte „Ei“</b> 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	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat und Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal	<b>Salatplatte „Asia“</b> 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	<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: 3416 kJ, 821 kcal	<b>Salatplatte „Mediterran“<sup>2,4</sup></b> Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Oliven <sup>6</sup> garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal	
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Hausgemachter Gurkensalat</b>  A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Karotten-Ananas-Salat</b>  A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	<b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b>  Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	<b>Blattsalat „Winter“</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal		
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Hausgemachter Gurkensalat</b>  A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Karotten-Ananas-Salat</b>  A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	<b>Waldorfsalat</b>  A,B,E,H,H3,M • Brennwert: 767 kJ, 184 kcal	<b>Blattsalat „Winter“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal		
<b>Dessert</b>	<b>Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“)</b> G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 497 kJ, 119 kcal	<b>Buttermilchdessert</b> „Limette-Zitrone“ M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	<b>Frischer Obstsalat</b>  Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	<b>Eine Portion Apfelmus<sup>4</sup></b>  Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Waldfruchtcreme</b> 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.

