



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 11
vom 09.03. - 15.03.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 23.02.2026** dem Fahrer mit!

KW 11	Montag 09.03.2026	Dienstag 10.03.2026	Mittwoch 11.03.2026	Donnerstag 12.03.2026	Freitag 13.03.2026	Samstag 14.03.2026	Sonntag 15.03.2026
Menü 1	Geflügel-Köttbullar in Bratensoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1 • Brennwert: 3070 kJ, 733 kcal	Bio-Möhren-Kartoffel-Eintopf mit Bio-Möhren , Kartoffeln, Sellerie und Wienerlescheiben ^{2,4} , dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2915 kJ, 696 kcal	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal	Cannelloni „Carne di Manzo“ Teigröhren mit Rindfleisch gefüllt, in Tomaten-Frischkäsesauce überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 4022 kJ, 964 kcal	Eine hausgemachte Frikadelle in Bratensoße, dazu grüne Bohnen und Dampfkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 1773 kJ, 423 kcal	Eine Geflügelroulade dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal	Schweinebraten (vom Hals) in Majoransauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 1976 kJ, 472 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	3 Eierpfannkuchen mit einem Lauch-Champignon-Ragout in Sahnesauce E,G,G1,M • Brennwert: 1992 kJ, 476 kcal	Frisches Karotten-Zitronen-Curry mit Frühlingszwiebeln und Frischkäse verfeinert, dazu Zucchini-Reis A,G,G1,M • Brennwert: 2382 kJ, 567 kcal	Veggie-Klopse „Königsberger Art“ in Kapernsauce, dazu feine Bio-Erbsen und Langkornreis A,E,G,G1,I,J,M • Brennwert: 4152 kJ, 991 kcal	Bayrischer Biergulasch in Dunkelbier-Soße, dazu zwei Semmelknödel B,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal	Spätzle-Gemüse-Pfanne mit buntem Saisongemüse, dazu eine Champignonrahmsauce A,E,G,G1,M • Brennwert: 1829 kJ, 434 kcal	Luftiger Kaiserschmarrn „Wiener Art“ mit Rosinen, dazu Apfelkompott ⁴ E,G,G1,M • Brennwert: 3433 kJ, 820 kcal	
Menü 3	Hausgemachte Lasagne „Bolognese“ italienische Spezialität mit Rindfleischsauce A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	Rindfleisch „Asia“ Rindfleischstreifen mit Gemüse in süß-saurer Sauce, dazu feine Bandnudeln A,B,E,G,G1,J • Brennwert: 2724 kJ, 651 kcal	Rindfleischbällchen in Meerrettichsauce, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2558 kJ, 611 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensauce ⁹ , dazu Risoleekartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4020 kJ, 967 kcal	Ein Cordon bleu vom Schwein ^{1,2,4} mit Bratensoße, dazu Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2494 kJ, 596 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Köttbullar in Röstgemüsesauce, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2723 kJ, 649 kcal	Ein Blumenkohl-Käsemedaillon mit feinen Bio-Erbsen und Rahmkartoffeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2517 kJ, 603 kcal	Chili sin Carne mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Bulgur G,G1 • Brennwert: 4256 kJ, 1016 kcal	Bio-Vollkorn-Tortelloni mit Käse und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce E,G,G1,M • Brennwert: 3590 kJ, 859 kcal	4 Gemüsemaultaschen mit Gemüsestreifen in Brühe, dazu eine Portion hausgemachter Kartoffelsalat A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2467 kJ, 587 kcal	Eine vegetarische Kohlroulade in Röstzwiebelsoße, dazu Kartoffel-Karottenpüree A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2080 kJ, 497 kcal	Eine Pilz-Frikadelle in Röstgemüsesauce, mit Wirsing a la creme und Dampfkartoffeln A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2053 kJ, 493 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	Hausgemachter Fleischsalat ^{2,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, garniert mit Ei, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4052 kJ, 970 kcal	„Obazda“ (bayrischer Brotzeitkäse) mit Kümmel und Zwiebeln garniert, dazu eine Laugenbrezel B,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2697 kJ, 649 kcal	Hausgemachter Hackbraten mit Kartoffel-Gurkensalat, dazu Tomatensalsa und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2034 kJ, 486 kcal	Krabbensalat ^{1,4,8} in Cocktailsauce, mit Ananas garniert, dazu ein Mini-Baguette B,E,G,G1,G2,G3,I,K,M • Brennwert: 3644 kJ, 690 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Ei“ Karotten-, Rotkraut-, Gurken- und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und 2 Scheiben Bio-Brot A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2570 kJ, 617 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Reissalat und Blattsalat, mit einer Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen 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: 3347 kJ, 805 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 Weißkrautsalat mit Speck ^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Blattsalat „Frühling“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	Rote Bete-Salat ⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 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	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Weißkrautsalat A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal	Blattsalat „Frühling“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	
Dessert	Eine Portion Bio-Apfelmus ⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Fruchtige Orangencreme ¹ M • Brennwert: 731 kJ, 173 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 591 kJ, 141 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Grießtraum-Dessert G,G1,M • Brennwert: 1050 kJ, 251 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung

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.

