



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 15  
vom 06.04. - 12.04.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Montag, 23.03.2026** dem Fahrer mit!

| KW 15                                | Montag<br>06.04.2026                                                                                                                                               | Dienstag<br>07.04.2026                                                                                                                                                                     | Mittwoch<br>08.04.2026                                                                                                                                                                                        | Donnerstag<br>09.04.2026                                                                                                                                                                                                         | Freitag<br>10.04.2026                                                                                                                                                                                                        | Samstag<br>11.04.2026                                                                                                                                                                                                                       | Sonntag<br>12.04.2026                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Menü 1                               | <b>Lammhacksteak „Provencale“</b><br>in mediterraner Kräutersoße,<br>dazu Bohnengemüse<br>und Salzkartoffeln<br>A,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 1956 kJ, 467 kcal | <b>Rahmgulasch</b><br>vom Schwein,<br>dazu schwäbische Spätzle<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2699 kJ, 649 kcal                                                                               | <b>Ravioli „Carne di Manzo“</b><br>Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt,<br>dazu Tomatensoße<br>A,E,G,G1 •<br>Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal                                                                     | <b>Kohlrabi-Eintopf</b><br>mit feinen Fleischklößchen, Kartoffeln,<br>Schmand und Petersilie verfeinert,<br>dazu ein Weizenbrötchen<br>A,B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2574 kJ, 615 kcal                                      | <b>Ein paniertes Schweineschnitzel</b><br>dazu ein Kartoffel-Gemüse-Ragout<br>(mit Karotten, Erbsen und Kohlrabi)<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2398 kJ, 572 kcal                                                              | <b>Eine Geflügelroulade<br/>„Brokkoli-Käse“</b><br>dazu breite Bandnudeln<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2823 kJ, 676 kcal                                                                                                                   | <b>Hausgemachte<br/>Kalbfleischbällchen</b><br>in Soße, dazu Frühlingsgemüse<br>und Petersilienkartoffeln<br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1928 kJ, 460 kcal      |
| Menü 2<br>kalt zum<br>Aufwärmen      |                                                                                                                                                                    | <b>Hausgemachtes Moussaka</b><br>Kartoffelauflauf mit Veggie-Hack,<br>Feta-Käse, Zucchini und Auberginen,<br>dazu mediterrane Soße<br>A,E,G,G1,G4,M •<br>Brennwert: 2136 kJ, 510 kcal      | <b>Rindfleisch „Asia“</b><br>Rindfleischstreifen mit Wok-Gemüse<br>in süß-saurer Soße,<br>dazu weißer Reis<br>A,B,E,G,G1,J •<br>Brennwert: 2883 kJ, 686 kcal                                                  | <b>Hausgemachtes<br/>Kartoffel-Möhren-Gratin</b><br>mit Emmentaler Käse überbacken,<br>dazu eine Kressesoße<br>E,G,G1,G4,M •<br>Brennwert: 2191 kJ, 524 kcal                                                                     | <b>Hähnchenbruststreifen „Hawaii“</b><br>in fruchtiger Curry-Ananas-Soße,<br>dazu Langkornreis<br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2988 kJ, 711 kcal                                                                             | <b>3 Stück Topfenpalatschinken</b><br>(mit Quark und Rosinen<br>gefüllte Pfannkuchen),<br>dazu Waldbeerenkompott<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2725 kJ, 650 kcal                                                                              |                                                                                                                                                                  |
| Menü 3                               |                                                                                                                                                                    | <b>Putengeschnetzeltes<br/>mit Bio-Erbsen<br/>und Langkornreis</b><br>A,E,G,G1 •<br>Brennwert: 2739 kJ, 652 kcal                                                                           | <b>Paniertes Seelachsfilet</b><br>mit Remouladensoße <sup>9</sup> ,<br>dazu Dampfkartoffeln<br>B,E,F,G,G1,M •<br>Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal                                                                 | <b>Ein Hähnchenbrustfilet</b><br>in Geflügelrahmsauce,<br>dazu Eierteigwaren<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2402 kJ, 577 kcal                                                                                                     | <b>Hausgemachte Lasagne<br/>„Bolognese“</b><br>mit reinem Rinderhackfleisch,<br>im Ofen überbacken<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| Menü 4<br>vegetarisch                | <b>Ein Veggie-Hacksteak „mediterran“</b><br>mit Brech- und Wachsbohnen,<br>dazu Salzkartoffeln aus der Region<br>A,B,G,G1 •<br>Brennwert: 2865 kJ, 685 kcal        | <b>Vegetarisches Linsengemüse</b><br>mit Sellerie, Karotten und Lauch,<br>dazu schwäbische Eierspätzle<br>A,E,G,G1 •<br>Brennwert: 3061 kJ, 734 kcal                                       | <b>Vegane Cevapcici</b><br>in Paprikasoße,<br>dazu Bio-Mais-Erbsengemüse<br>und Langkornreis<br>A,B,G,G1 •<br>Brennwert: 2729 kJ, 650 kcal                                                                    | <b>Eine Portion<br/>Bio-Gemüseravioli</b><br>dazu fruchtige Tomatensoße<br>A,G,G1,J •<br>Brennwert: 2768 kJ, 658 kcal                                                                                                            | <b>Zwei Veggie-Schnitzel (paniert)</b><br>dazu ein Kartoffel-Gemüseragout<br>(mit Karotten, Erbsen und Kohlrabi)<br>a la creme<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2845 kJ, 680 kcal                                                 | <b>Feinschmecker-Knöpflepfanne</b><br>mit frischem Saisongemüse<br>und Champignons,<br>dazu eine Kräuterrahmsauce<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal                                                                           | <b>Veggie-Klopse</b><br>in Röstgemüsesoße,<br>dazu eine Frühlingsgemüsemischung<br>und Petersilienkartoffeln<br>A,B,E,G,G1,J,M •<br>Brennwert: 2114 kJ, 506 kcal |
| Menü 6<br>Kaltmenü                   |                                                                                                                                                                    | <b>Lyoner Wurstsalat<sup>2,3,4,8,9</sup></b><br>„nach Art des Hauses“<br>mit Gurken, Tomaten und Zwiebeln,<br>dazu 2 Scheiben Bio-Brot<br>A,B,G,G1,G2,G3 •<br>Brennwert: 3607 kJ, 862 kcal | <b>Hähnchen-Nuggets (paniert)</b><br>mit einer Rohkostsalat-Mischung<br>und Currydip,<br>dazu ein Brötchen<br>A,B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 3407 kJ, 820 kcal                                            | <b>Eiersalat</b><br>in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika,<br>Zwiebeln, Gurke <sup>9</sup> und Schnittlauch,<br>dazu Bio-Brot und Butter<br>B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal                                   | <b>Griechischer Hirtensalat</b><br>mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten,<br>Hirtenpaprika <sup>2,4</sup> , Zwiebeln und Oliven <sup>6,9</sup> ,<br>dazu ein Weißbrotbaguette<br>B,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2923 kJ, 699 kcal |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| Menü 7<br>Salatplatte<br>vegetarisch |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            | <b>Salatplatte „Ei“</b><br>Karotten-, Roter Rettich-, Gurkensalat<br>und Eiersalat,<br>dazu eine Blattsalatmischung<br>und ein Bio-Vollkornbrötchen<br>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal | <b>Salatplatte „Holländische Art“</b><br>Karotten-, Gurken-, Radieschensalat,<br>Nudelsalat, Blattsalat,<br>mit Käsescheibe garniert,<br>dazu ein Bio-Vollkornbrötchen<br>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal | <b>Salatplatte „Klassik“</b><br>Weißkraut-, Karotten-, Gurken-, Nudel-,<br>Blattsalat, mit einem halben Ei<br>und Käse garniert,<br>dazu ein Bio-Vollkornbrötchen<br>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 3347 kJ, 805 kcal  | <b>Salatplatte „Kreta“<sup>2,6,9</sup></b><br>Karotten-, Weißkraut-, Zucchini-,<br>griechischer Bauernsalat, Blattsalat,<br>einem gefülltem Weinblatt,<br>dazu ein Baguetteweck<br>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,J,M •<br>Brennwert: 2649 kJ, 636 kcal |                                                                                                                                                                  |
| Beilagen-<br>salat 1                 |                                                                                                                                                                    | <b>Frischgemüsesalat</b><br>A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal                                                                                                                               | <b>Blattsalat „Frühling“</b><br>mit Joghurt-Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal                                                                                                                  | <b>Frisee-Salat</b><br>mit weißem Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal                                                                                                                                               | <b>Rahm-Gurkensalat</b><br>mit Dill verfeinert<br>A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal                                                                                                                                       | <b>Endiviensalat</b><br>mit weißem Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
| Beilagen-<br>salat 2                 |                                                                                                                                                                    | <b>Frischgemüsesalat</b><br>A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal                                                                                                                               | <b>Blattsalat „Frühling“</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal                                                                                                                       | <b>Frisee-Salat</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal                                                                                                                                                   | <b>Rahm-Gurkensalat</b><br>mit Dill verfeinert<br>A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal                                                                                                                                       | <b>Endiviensalat</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| Dessert                              | <b>Bio-Milchreis</b><br>M •<br>Brennwert: 647 kJ, 155 kcal                                                                                                         | <b>Erdbeerquark</b><br>M •<br>Brennwert: 518 kJ, 124 kcal                                                                                                                                  | <b>Gebäckstück</b><br>Allergene: siehe Verpackung<br>Brennwert: siehe Verpackung                                                                                                                              | <b>Fruchtjoghurt</b><br>M •<br>Brennwert: 588 kJ, 140 kcal                                                                                                                                                                       | <b>Buttermilchdessert<br/>„Limette-Zitrone“</b><br>M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal                                                                                                                                           | <b>Mousse au chocolat</b><br>M •<br>Brennwert: 650 kJ, 155 kcal                                                                                                                                                                             | <b>Ein Mini-Kuchen</b><br>Allergene: siehe Verpackung<br>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.

