



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 13
vom 23.03. - 29.03.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 09.03.2026** dem Fahrer mit!

KW 13	Montag 23.03.2026	Dienstag 24.03.2026	Mittwoch 25.03.2026	Donnerstag 26.03.2026	Freitag 27.03.2026	Samstag 28.03.2026	Sonntag 29.03.2026
Menü 1	Ein Hähnchenbrustfilet mit Estragonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	Schwäbischer Linseneintopf mit Speck ^{2,4} und Wienerlescheiben ^{2,4} , dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3270 kJ, 780 kcal	„Schinken-Hörnle“ Hörnchen-Teigwaren mit Hinterschinken ^{2,4,8} , dazu eine Käse-Gemüesoße A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3151 kJ, 750 kcal	Geflügel-Cevapcici in Balkansoße, dazu Djuvec-Reis (mit Paprika und Erbsen) A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3564 kJ, 852 kcal	2 Bratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1937 kJ, 463 kcal	Ein paniertes Hähnchenschnitzel dazu Geflügelsoße und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1898 kJ, 452 kcal	Zarter Schweinegulasch dazu Brokkoliröschen und Teigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2415 kJ, 580 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	3 Eierpfannkuchen mit Karotten-Erbsengemüse a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2351 kJ, 562 kcal	Hausgemachter Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Emmentaler Käse überbacken, dazu Karottensoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2193 kJ, 524 kcal	Blumenkohl „Mornay“ in Käsesoße, dazu Bärlauch-Schupfnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2043 kJ , 488 kcal	Luftiger Kaiserschmarrn „Wiener Art“ mit Rosinen, dazu Apfelmus ⁴ E,G,G1,M • Brennwert: 3584 kJ, 856 kcal	Bunte Gnocchi-Gemüse-Pfanne dazu Soja-Bolognese A,G,G1,J • Brennwert: 2871 kJ, 680 kcal	Eine Portion Marillenknödel dazu Bourbon-Vanillesoße E,G,G1,M • Brennwert: 2186 kJ, 518 kcal	
Menü 3	Ragout fin vom Schwein mit Champignons, dazu Erbsengemüse und weißer Reis G,G1,M • Brennwert: 3023 kJ, 721 kcal	Rindergeschnetzeltes „Esterhazy“ mit buntem Wurzelgemüse in Soße, dazu Teigwaren A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2589 kJ, 614 kcal	Ein hausgemachtes Rinder-Gemüsehacksteak in Bratensoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1861 kJ, 444 kcal	Zartes Schweinefilet in Cognac ¹ -Rahmsoße, dazu Blumenkohlröschen und Bärlauchknöpfe E,G,G1,M • Brennwert: 2230 kJ, 533 kcal	Fischfilet „Pariser Art“ (in Eihülle gebraten) dazu Tomatensoße und Kräuterkartoffeln E,F,G,G1 • Brennwert: 2110 kJ, 504 kcal		
Menü 4 vegetarisch	„Schwäbische Lasagne“ geschnittene Gemüsemautaschen in Tomatensoße, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2616 kJ, 621 kcal	Allgäuer Käsespätzle mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Ein veganes Gemüsehacksteak in Röstgemüesoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2011 kJ, 480 kcal	Bio-Vollkorn-Spaghetti mit einer würzigen Möhren-Zucchini-Bolognese A,G,G1,J • Brennwert: 2262 kJ, 533 kcal	Kräuter-Kratzete (luftige Kräuter-Pfannkuchenstücke) mit Kohlrabigemüse a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2803 kJ, 669 kcal	Zwei panierte Veggie-Schnitzel mit Röstgemüesoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2695 kJ, 645 kcal	Ein Eieromelett mit Spinat a la creme, dazu Kartoffeln aus regionalem Anbau E,G,G1,M • Brennwert: 2019 kJ, 483 kcal
Menü 6 Kaltmenü	1 Paar Wiener Würstchen^{2,4,8}(kalt) mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2030 kJ, 485 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: 3609 kJ, 862 kcal	Hähnchen-Nuggets (paniert) mit Gurken-Mais-Paprikasalat, dazu Joghurt-Currydip und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2686 kJ, 820 kcal	Käsesalat „Frühling“ mit Frühlingszwiebeln und Radieschen in einem Honig-Senf-Dressing, mit Trauben garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4448 kJ, 1067 kcal	Ein geräuchertes Forellenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette A,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Ei“ Karotten-, Roter Rettich-, Gurkensalat und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Radieschensalat, Nudelsalat, 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, Glasnudelsalat, Blattsalat, mit Mini- Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrotchen 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 Zwiebeln garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,C,E,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal	
Beilagen- salat 1	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat „Frühling“ mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	Blattmix-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	Kohlrabisalat A,B,E,M • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat „Frühling“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	Blattmix-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	Kohlrabisalat A,B,E,M • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	
Dessert	Joghurtdessert M • Brennwert: 522 kJ, 124 kcal	Pfirsichkompott Brennwert: 336 kJ, 79 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Schokopudding M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	Bio-Milchreis M • Brennwert: 647 kJ, 155 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ 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 = 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.

