



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

