



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 17**  
**vom 20.04. - 26.04.2026**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Dienstag, 07.04.2026** dem Fahrer mit!

KW 17	Montag 20.04.2026	Dienstag 21.04.2026	Mittwoch 22.04.2026	Donnerstag 23.04.2026	Freitag 24.04.2026	Samstag 25.04.2026	Sonntag 26.04.2026
<b>Menü 1</b>	<b>Frisch gebackener Fleischkäse<sup>2,4</sup></b> mit Bratensoße, dazu Spinat a la creme und Salzkartoffeln A,B,G,G1,M • Brennwert: 2587 kJ, 618 kcal	<b>Tortelloni „Carne di Manzo“</b> mit Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 2576 kJ, 610 kcal	<b>Ein hausgemachtes Hacksteak</b> in Bratensoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2592 kJ, 622 kcal	<b>Schnittbohneintopf</b> mit grünen Bohnen, Kartoffeln, Sellerie und Rauchwurstscheiben <sup>2,4</sup> , dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3671 kJ, 877 kcal	<b>Schweinegulasch</b> in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2682 kJ, 645 kcal	<b>Rindergeschnetzeltes</b> in Meerrettichsoße <sup>4</sup> , dazu Salzkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2165 kJ, 517 kcal	<b>Eine gebratene Hähnchenbrust</b> in Geflügelsoße, dazu Brokkoliröschen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1594 kJ, 380 kcal
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Eine vegetarische Frühlingsrolle</b> mit asiatischem Gemüse gefüllt, dazu Sojasoße und Eier-Reis (Langkornreis mit Eierflocken) A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2909 kJ, 692 kcal	<b>Schupfnudeln „Flammkuchen Style“</b> mit Lauch- und Speckstreifen <sup>2,4</sup> in Sauerrahm, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2137 kJ, 511 kcal	<b>„Bami Goreng“</b> Indonesisches Nudelgericht mit Hähnchenfleisch, Gemüse und Eierflocken, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1902 kJ, 455 kcal	<b>Geflügel-Cevapcici</b> in Balkansoße, dazu Djuvec-Reis (mit Paprika und Erbsen) A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3564 kJ, 852 kcal	<b>„Fusilli-Duett“</b> Spiral- und Vollkornspiralnudeln, mit Soja-Bolognese und geriebenem Hartkäse <sup>2</sup> A,G,G1,J,M • Brennwert: 2324 kJ, 549 kcal	<b>Luftiger Kaiserschmarrn</b> (ohne Rosinen), dazu Apfel-Rhabarber-Kompott <sup>4</sup> E,G,G1,M • Brennwert: 2684 kJ, 641 kcal	
<b>Menü 3</b>	<b>Ein Paar Geflügelbratwürste<sup>2,4</sup></b> in Röstzwiebelsoße, dazu Rotkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2727 kJ, 650 kcal	<b>Schweineroulade „Mediterran“<sup>2,4,6</sup></b> mit Tomatenstücken, Zucchini und Oliven in Tomatensoße, dazu Rosmarinkartoffeln A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1896 kJ, 454 kcal	<b>Ein gedämpftes Fischfilet</b> auf buntem Fenchel-Wurzelgemüse in Zitronensoße, dazu feine Bandnudeln A,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2783 kJ, 666 kcal	<b>Ein paniertes Schweineschnitzel</b> dazu Bratensoße und Dampfkartoffeln aus der Region E,G,G1,M • Brennwert: 2163 kJ, 516 kcal	<b>Ragout fin vom Kalb</b> mit Champignons in Sahnesoße, dazu bunter Gemüsereis A,E,G,G1,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal		
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Veggie-Gulasch „Ungarisch“</b> (auf Weizen-Basis) in Paprika-Zwiebelsoße, dazu Dampfkartoffeln A,B,G,G1 • Brennwert: 2100 kJ, 502 kcal	<b>Käse-Tortelloni „Napoli“</b> dazu eine fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2405 kJ, 570 kcal	<b>Hausgemachte vegane Frikadelle</b> in Röstgemüesoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelstampf A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2016 kJ, 483 kcal	<b>Allgäuer Käseknöpfe</b> mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 2950 kJ, 709 kcal	<b>3 Stück Kartoffelrösti</b> dazu buntes Rahmgemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten und Zucchini) G,G1,M • Brennwert: 1737 kJ, 416 kcal	<b>Sojageschnetzeltes „Esterhazy“</b> mit Wurzelgemüestreifen in Röstgemüesoße, dazu Eierteigwaren A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2585 kJ, 599 kcal	<b>Veggie-Käse-Klopse</b> in Röstgemüesoße, dazu Brokkoli und Kartoffelpüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2662 kJ, 636 kcal
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Geflügelsalat „Florida“</b> in Joghurt-Curry-Dressing, mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3729 kJ, 895 kcal	<b>Bunte Käseauswahl<sup>1,2</sup></b> verschiedene Sorten Hart- und Weichkäse, mit Zwiebelringen und Trauben garniert, dazu ein Laugenbrötchen E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3502 kJ, 840 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: 3609 kJ, 862 kcal	<b>2 Mini-Hacksteaks</b> mit Western-Dip <sup>2,4,9</sup> , dazu Kartoffel-Gurkensalat und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2377 kJ, 568 kcal	<b>Matjesfilet „Normannische Art“<sup>2,4,9</sup></b> in Joghurt-Dill-Dressing, mit Gurken und Tomaten, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3963 kJ, 954 kcal		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>Salatplatte „Mediterran“<sup>2,4</sup></b> Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Zwiebeln garniert, dazu ein Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 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>„Farmer“-Salatplatte</b> Blumenkohl-, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnen Salat, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Brötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2451 kJ, 588 kcal	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2744 kJ, 660 kcal	<b>Salatplatte „Frühling“</b> Kohlrabi-, Radieschen-, Karotten- und Champignon-Frühlingszwiebel-Salat, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2419 kJ, 581 kcal	
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Blattsalat</b> mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Endivien-Mix-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b> Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Blattsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Endivien-Mix-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Zucchini-salat</b> A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 58 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	<b>Vanillepudding</b> M • Brennwert: 661 kJ, 157 kcal	<b>Zwei Mini-Waffeln</b> E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	<b>Erdbeerquark</b> M • Brennwert: 280 kJ, 66 kcal	<b>Ein Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Frischer Obstsalat</b> Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	<b>Froop-Joghurtdessert<sup>1</sup></b> M • Brennwert: 446 kJ, 106 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 = Wir verwenden Bio-Zutaten - diese Kennzeichen wir in grüner Schrift.** 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. Brennwert: KJ= Kilojoule, Kcal= Kilokalorien  
Abgepackte Desserts siehe Verpackung; \* und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

