



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 19**  
**vom 04.05. - 10.05.2026**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Montag, 20.04.2026** dem Fahrer mit!

KW 19	Montag 04.05.2026	Dienstag 05.05.2026	Mittwoch 06.05.2026	Donnerstag 07.05.2026	Freitag 08.05.2026	Samstag 09.05.2026	Sonntag 10.05.2026
<b>Menü 1</b>	<b>Pikanter Wurstgulasch</b> Wurstscheiben <sup>2,4</sup> mit Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1401 kJ, 334 kcal	<b>Kartoffel-Bio-Möhren-Eintopf</b> mit Bio-Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Geflügelklößchen dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2818 kJ, 675 kcal	<b>Köttbullen in Rahmsoße</b> (kleine Fleischbällchen), dazu Mais-Karottengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3722 kJ, 887 kcal	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal	<b>3 Eierpfannkuchen</b> mit einer herzhaften Fleisch-Gemüse-Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	<b>Gefüllter Putenrollbraten<sup>8</sup></b> in Geflügelsoße, dazu Zucchini-Gemüse und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1712 kJ, 410 kcal	<b>Eine Schweineroulade</b> in Rahmsoße, dazu Vichy-Karotten und Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2781 kJ, 688 kcal
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Sojageschnetzeltes</b> in Paprikasoße, dazu grüne Bio-Bohnen und Langkornreis A,B,G,G1,J • Brennwert: 2650 kJ, 609 kcal	<b>Gemüsemautaschen „Asia“</b> mit knackigem Wok-Gemüse, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1549 kJ, 368 kcal	<b>Ragout fin vom Geflügel</b> mit Spargel- und Pfirsichstücken in Sahnesoße, dazu bunter Gemüsereis A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal	<b>Hausgemachtes Kartoffel-Gemüse-Gratin</b> mit Käse überbacken, dazu eine Majoransoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1913 kJ, 457 kcal	<b>Makkaroni-Lauch-Auflauf</b> mit Veggie-Hack und Käse überbacken, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 1926 kJ, 457 kcal	<b>Süßer Quark-Auflauf</b> dazu Pfirsichkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1843 kJ, 436 kcal	
<b>Menü 3</b>	<b>Ein paniertes Seelachsfilet</b> mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße <sup>9</sup> B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	<b>Hausgemachtes „Bifteki“</b> (Hacksteak mit Fetakäse und buntem Gemüse) in orientalischer Soße, dazu Nudelreis A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3415 kJ, 820 kcal	<b>Geschnetzelte Rinderleber „sauer“</b> in Rotwein-Balsamico <sup>1</sup> -Soße, dazu Kartoffel-Kräuterpüree B,G,G1,I,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	<b>Hähnchenbrustfilet</b> in Champignonrahmsoße, dazu eine Portion Kartoffelrösti A,E,G,G1,M • Brennwert: 1863 kJ, 446 kcal	<b>Badisches Ochsenragout</b> Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2274 kJ, 543 kcal		
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Allgäuer Käsespätzle</b> mit Emmentaler-, Bergkäse und mit Zwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüse-Soße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	<b>Zwei Hackbällchen</b> in Röstzwiebelsoße, dazu Bio-Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,G,G1,M • Brennwert: 2545 kJ, 608 kcal	<b>Vegetarische Cannelloni „Ricotta-Spinat“</b> in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	<b>Hausgemachte Linsenbolognese</b> mit bunten Farfalle-Teigwaren, dazu geriebener Hartkäse <sup>2</sup> A,E,G,G1,M • Brennwert: 3097 kJ, 741 kcal	<b>Ein Eieromelett</b> mit Spinat a la creme, dazu Kartoffeln aus regionalem Anbau E,G,G1,M • Brennwert: 2019 kJ, 483 kcal	<b>Überbackene Zucchini</b> mit Rindfleisch und Gemüse, mit Käse überbacken, dazu hausgemachtes Zwiebelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1909 kJ, 456 kcal	<b>Zwei Gemüsefrikadellen</b> mit Spargelstücken a la creme A,E,G,G1,M • Brennwert: 1758 kJ, 421 kcal
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Fleischsalat „Balkan Art“<sup>2,3,4,8,9</sup></b> mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal	<b>Nudelsalat „Holländische Art“</b> mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	<b>Zwei vegane Knusperfrikadellen</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat und Tomaten-Paprika-Dip, dazu ein Brötchen B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2503 kJ, 598 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: 3607 kJ, 862 kcal	<b>Ein geräuchertes Heringsfilet<sup>2,4,9</sup></b> mit Waldorfsalat und Sahnemeerrettich, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H3,I,M • Brennwert: 3311 kJ, 796 kcal		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>Salatplatte „Ei“</b> Karotten-, Roter Rettich-, Gurkensalat und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2349 kJ, 565 kcal	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Weizenbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2551 kJ, 613 kcal	<b>Salatplatte „Asia“</b> Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Bohnsalat und Blattsalat, mit Mini-Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	<b>Salatplatte „Mediterran“<sup>2,4</sup></b> Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnsalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Oliven <sup>6</sup> garniert, dazu ein Mini-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>Beilagen- salat 1</b>	<b>Hausgemachter Gurkensalat</b> A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Karotten-Ananas-Salat</b> A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	<b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b> Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	<b>Blattsalat „Frühling“</b> mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Hausgemachter Gurkensalat</b> A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Karotten-Ananas-Salat</b> A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	<b>Kohlrabisalat</b> A,B,E,M • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	<b>Blattsalat „Frühling“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“)</b> G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 995 kJ, 239 kcal	<b>Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“</b> M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	<b>Frischer Obstsalat</b> Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	<b>Eine Portion Apfelmus<sup>4</sup></b> Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Waldfruchtcreme</b> M • Brennwert: 681 kJ, 163 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<sup>1</sup>, G2 = Roggen<sup>2</sup>, G3 = Gerste<sup>3</sup>, G4 = Hafer<sup>4</sup>, H = Schalenfrüchte, H1 = Mandeln<sup>5</sup>, H2 = Haselnüsse<sup>6</sup>, H3 = Walnüsse<sup>7</sup>, H4 = Kaschunüsse<sup>8</sup>, H5 = Pecannüsse<sup>9</sup>, H6 = Paranüsse<sup>10</sup>, H7 = Pistazien<sup>11</sup>, H8 = Macadamianüsse<sup>12</sup>, 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; <sup>9</sup> und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

