



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 23**  
**vom 01.06. - 07.06.2026**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Montag, 18.05.2026** dem Fahrer mit!

| KW 23                                       | Montag<br>01.06.2026                                                                                                                                                                                | Dienstag<br>02.06.2026                                                                                                                                                                                                            | Mittwoch<br>03.06.2026                                                                                                                                                                                                              | Donnerstag<br>04.06.2026                                                                                                                                    | Freitag<br>05.06.2026                                                                                                                                               | Samstag<br>06.06.2026                                                                                                                                                                                                           | Sonntag<br>07.06.2026                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Menü 1</b>                               | <b>Geflügel-Köttbullar</b><br>in Bratensoße,<br>dazu Mais-Erbsengemüse<br>und Langkornreis<br>A,B,E,G,G1 •<br>Brennwert: 3070 kJ, 733 kcal                                                          | <b>Bunter Sommergemüse-Eintopf</b><br>mit Kartoffeln, buntem Saison Gemüse<br>und Rindfleisch einlage,<br>dazu ein Weizenbrötchen<br>A,E,G,G1,G2,G3 •<br>Brennwert: 2882 kJ, 690 kcal                                             | <b>Schweinegeschnetzeltes</b><br>in Rahmsoße,<br>dazu schwäbische Eierspätzle<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal                                                                                                       | <b>Hausgemachtes Rinderhacksteak</b><br>in Bratensoße,<br>mit grünen Bohnen,<br>dazu Rahmkartoffeln<br>A,B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 1795 kJ, 429 kcal | <b>Fleischbällchen in Rahmsoße</b><br>(kleine Fleischbällchen)<br>dazu Teigwaren<br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 3337 kJ, 794 kcal                                  | <b>Eine Geflügelroulade</b><br>dazu feine Erbsen<br>und hausgemachtes<br>Kartoffel-Karottenpüree<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal                                                                                | <b>Schweinebraten (vom Hals)</b><br>in Majoransoße,<br>dazu Zucchini Gemüse<br>und Salzkartoffeln<br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1685 kJ, 403 kcal            |
| <b>Menü 2</b><br>kalt zum<br>Aufwärmen      | <b>3 Eierpfannkuchen</b><br>mit einer Spargel-Gemüse-Pfanne<br>(Karotten, Lauch, Paprika)<br>in holländischer Kräutersoße<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2299 kJ, 549 kcal                             | <b>Spätzle-Gemüse-Pfanne</b><br>mit buntem Saison Gemüse,<br>dazu eine Champignonrahmsoße<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1829 kJ, 434 kcal                                                                                         | <b>Frisches Karotten-Zitronen-Curry</b><br>mit frischen Bio-Karotten<br>und Zitronengras verfeinert,<br>dazu Zucchini-Reis<br>A,B,G,G1 •<br>Brennwert: 2382 kJ, 567 kcal                                                            |                                                                                                                                                             | <b>Ein Eieromelett</b><br>mit Spargelstücken a la creme,<br>dazu Kräuterkartoffeln<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1756 kJ, 421 kcal                                    | <b>Luftiger Kaiserschmarrn</b><br>„Wiener Art“<br>mit Rosinen,<br>dazu Apfelkompott <sup>4</sup><br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 3433 kJ, 820 kcal                                                                                  |                                                                                                                                                                |
| <b>Menü 3</b>                               | <b>Hausgemachte Lasagne</b><br>„Bolognese“<br>italienische Spezialität<br>mit Rindfleischsoße<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal                                                       | <b>Ein Cordon bleu vom Schwein<sup>1,2,4</sup></b><br>mit Bratensoße,<br>dazu hausgemachtes Sahnepüree<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2494 kJ, 596 kcal                                                                            | <b>Paniertes Seelachsfilet</b><br>mit leichter Joghurt-Remouladensoße <sup>9</sup> ,<br>dazu Dampfkartoffeln<br>B,E,F,G,G1,M •<br>Brennwert: 4020 kJ, 967 kcal                                                                      |                                                                                                                                                             | <b>Ein Hähnchenbrustfilet</b><br>in Champignonrahmsoße,<br>dazu schwäbische Eierspätzle<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2533 kJ, 609 kcal                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| <b>Menü 4</b><br>vegetarisch                | <b>Veggie-Köttbullar</b><br>in Röstgemüesoße,<br>dazu Mais-Erbsengemüse<br>und Langkornreis<br>E,G,G1,G4 •<br>Brennwert: 2723 kJ, 649 kcal                                                          | <b>Chili sin Carne</b><br>mit Mais, Paprika, Kidneybohnen<br>und Tomaten, dazu Sauerrahmdip<br>und ein Brötchen<br>G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 3238 kJ, 777 kcal                                                                 | <b>Schwäbische Käsekнопfle</b><br>mit Bergkäse und Zwiebeln verfeinert,<br>dazu eine Röstgemüesoße<br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 3154 kJ, 758 kcal                                                                                    | <b>Hausgemachtes<br/>Kartoffel-Spargel-Gratin</b><br>mit Käse überbacken,<br>dazu eine Kressesoße<br>E,G,G1,G4,M •<br>Brennwert: 2091 kJ, 500 kcal          | <b>Ebly-Weizen-Pfanne</b><br>mit buntem Sommergemüse,<br>dazu eine Paprikasoße<br>A,G,G1 •<br>Brennwert: 1656 kJ, 395 kcal                                          | <b>Zwei Knusperfrikadellen</b><br>dazu Bio-Erbsen a la creme<br>und Kartoffel-Karottenpüree<br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2421 kJ, 578 kcal                                                                                   | <b>Überbackene Zucchini</b><br>mit veganem Hack, Gemüse<br>und Käse überbacken,<br>dazu Kartoffel-Zwiebelpüree<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1918 kJ, 458 kcal |
| <b>Menü 6</b><br>Kaltmenü                   | <b>Eiersalat</b><br>in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika,<br>Zwiebeln, Essiggurke <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>Hausgemachter Fleischsalat<sup>2,4,8,9</sup></b><br>mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika,<br>garniert mit Ei,<br>dazu 2 Scheiben Bio-Brot<br>A,B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 4052 kJ, 970 kcal                             | <b>Tomaten-Mozzarella-Salat</b><br>mit Balsamico <sup>1</sup> , Olivenöl und frischem<br>Basilikum mariniert, aus garniert <sup>2,4,6</sup> ,<br>dazu ein Baguettebrötchen<br>B,G,G1,G2,G3,I,M •<br>Brennwert: 2634 kJ, 631 kcal    |                                                                                                                                                             | <b>Krabbensalat<sup>1,4,8</sup></b><br>in Cocktailsoße,<br>mit Ananas garniert,<br>dazu ein Mini-Baguette<br>B,E,G,G1,G2,G3,I,K,M •<br>Brennwert: 3644 kJ, 690 kcal |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| <b>Menü 7</b><br>Salatplatte<br>vegetarisch |                                                                                                                                                                                                     | <b>Salatplatte „Prinzess“</b><br>Radieschen-, Karotten-, Zucchini-,<br>Gurkensalat, Spargelsalat, Blattsalat,<br>mit einem halben Ei garniert,<br>dazu ein ein Brötchen<br>A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 3280 kJ, 789 kcal | <b>Salatplatte „Holländische Art“</b><br>Karotten-, Gurken-, Rettichsalat,<br>Nudelsalat, Blattsalat,<br>mit einer 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>und 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>Beilagen-<br/>salat 1</b>                | <b>Hausgemachter Weißkrautsalat</b><br>A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal                                                                                                                             | <b>Blattsalat „Sommer“</b><br>mit weißem Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal                                                                                                                                         | <b>Frisee-Salat</b><br>mit weißem Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                             | <b>Karotten-Ananas-Salat</b><br>A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal                                                                                                   | <b>Frischgemüsesalat</b><br>A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |
| <b>Beilagen-<br/>salat 2</b>                | <b>Hausgemachter Weißkrautsalat<br/>mit Speck<sup>2,4</sup></b><br>A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal                                                                                                 | <b>Blattsalat „Sommer“</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal                                                                                                                                             | <b>Frisee-Salat</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             | <b>Karotten-Ananas-Salat</b><br>A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal                                                                                                   | <b>Frischgemüsesalat</b><br>A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |
| <b>Dessert</b>                              | <b>Eine Portion Apfelmus<sup>4</sup></b><br>Brennwert: 345 kJ, 83 kcal                                                                                                                              | <b>Zwei Mini-Waffeln</b><br>E,G,G1,J,L •<br>Brennwert: 988 kJ, 237 kcal                                                                                                                                                           | <b>Schokopudding</b><br>M •<br>Brennwert: 591 kJ, 141 kcal                                                                                                                                                                          | <b>Fruchtige Orangencreme<sup>1</sup></b><br>M •<br>Brennwert: 731 kJ, 173 kcal                                                                             | <b>Fruchtjoghurt</b><br>M •<br>Brennwert: 588 kJ, 140 kcal                                                                                                          | <b>Grießtraum-Dessert</b><br>G,G1,M •<br>Brennwert: 1050 kJ, 251 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= 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>2</sup>, G2 = Roggen<sup>2</sup>, G3 = Gerste<sup>2</sup>, G4 = Hafer<sup>2</sup>, H = Schalenfrüchte, H1= Mandeln<sup>2</sup>, H2 = Haselnüsse<sup>2</sup>, H3 = Walnüsse<sup>2</sup>, H4 = Kaschunüsse<sup>2</sup>, H5 = Pecannüsse<sup>2</sup>, H6 = Paranüsse<sup>2</sup>, H7 = Pistazien<sup>2</sup>, H8 = Macadamianüsse<sup>2</sup>, I = Schwefeldioxid + Sulfit, J = Soja, K = Krebstiere, L = Lupine, M = Milch, Laktose, N = Weichtiere \*Enthaltene Allergene können über unsere Bestellhotline erfragt werden. Brennwerte: 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.

