



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 27**  
**vom 29.06. - 05.07.2026**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Montag, 15.06.2026** dem Fahrer mit!

KW 27	Montag 29.06.2026	Dienstag 30.06.2026	Mittwoch 01.07.2026	Donnerstag 02.07.2026	Freitag 03.07.2026	Samstag 04.07.2026	Sonntag 05.07.2026
<b>Menü 1</b>	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Paprika-Frischkäsesoße, dazu Eierteigwaren  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2474 kJ, 593 kcal	<b>Ein paniertes Schweineschnitzel</b> dazu ein Kartoffel-Gemüse-Ragout (mit Karotten, Erbsen und Kohlrabi)  E,G,G1,M • Brennwert: 2398 kJ, 572 kcal	<b>Ravioli „Carne di Manzo“</b> Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße  A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit feinen Fleischklößchen, Kartoffeln, Schmand und Petersilie verfeinert, dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2574 kJ, 615 kcal	<b>Rahmgulasch</b> vom Schwein, dazu schwäbische Spätzle  E,G,G1,M • Brennwert: 2687 kJ, 646 kcal	<b>Geflügelfrikassee</b> dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2300 kJ, 551 kcal	<b>Schweinebraten (vom Hals)</b> in Majoransoße, dazu bunte Karotten und Salzkartoffeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 1547 kJ, 370 kcal
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Wirsing-Karotten-Pfanne</b> mit Schmand verfeinert, dazu eine Portion Schupfnudeln  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2076 kJ, 496 kcal	<b>Chili sin Carne</b> mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu ein Baguettebrötchen G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2189 kJ, 522 kcal	<b>Hausgemachtes Kartoffel-Möhren-Gratin</b> mit Emmentaler Käse überbacken, dazu eine Kressesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2191 kJ, 524 kcal	<b>Cannelloni „Ricotta-Spinat“</b> in Tomatensoße, mit Käse überbacken  E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	<b>Hähnchen-Nuggets (paniert)</b> dazu Kartoffelecken und Portionsketchup  A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2932 kJ, 700 kcal	<b>2 gefüllte Pfannkuchen</b> mit Apfelkompott gefüllt, dazu Bourbon-Vanillesoße  E,G,G1,M • Brennwert: 2168 kJ, 517 kcal	
<b>Menü 3</b>	<b>Hausgemachte Lasagne „Bolognese“</b> mit reinem Rinderhackfleisch, im Ofen überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	<b>Putengeschnetzeltes mit Bio-Erbsen und Langkornreis</b>  A,E,G,G1 • Brennwert: 2739 kJ, 652 kcal	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> mit Remouladensoße, dazu Dampfkartoffeln  B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	<b>Hausgemachte Rindfleischbällchen</b> in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2558 kJ, 611 kcal	<b>Rindfleisch „Asia“</b> Rindfleischstreifen mit Wok-Gemüse in süß-saurer Soße, dazu Mie-Nudeln A,B,E,G,G1,J • Brennwert: 2883 kJ, 686 kcal		
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Vegetarisches Linsengemüse</b> mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle  A,E,G,G1 • Brennwert: 3061 kJ, 734 kcal	<b>„Vales“ Mini-Schnitzel (paniert)</b> dazu ein Kartoffel-Gemüseragout (mit Karotten, Erbsen und Kohlrabi) a la creme E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2180 kJ, 521 kcal	<b>Eine Portion Bio-Gemüseravioli</b> dazu fruchtige Tomatensoße  A,G,G1,J • Brennwert: 2768 kJ, 658 kcal	<b>Vegane Cevapcici</b> in Paprikasoße, dazu Bio-Mais-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 2729 kJ, 650 kcal	<b>Feinschmecker-Knöpflepfanne</b> mit frischem Saisongemüse und Champignons, dazu eine Kräuterrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	<b>Ein Blumenkohl-Käsemedaillon</b> mit feinen Rahmerbsen und Kartoffel-Karottenpüree  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2277 kJ, 546 kcal	<b>Zwei Vollkornpfannkuchen,</b> dazu Ratatouillegemüse in Tomatensoße  E,G,G1,M • Brennwert: 2528 kJ, 603 kcal
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Eiersalat</b> in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Gurke <sup>9</sup> und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter  B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 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	<b>Pikanter Frischkäse</b> mit Paprika verfeinert und mit Zwiebeln aus garniert, dazu ein Laugenbrötchen  B,G,G1,G2,M • Brennwert: 2697 kJ, 649 kcal	<b>Tomate-Mozzarella-Salat</b> mit Balsamico <sup>1</sup> , Olivenöl und frischem Basilikum mariniert, aus garniert <sup>2,4,6</sup> , dazu ein Baguettebrötchen  B,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2634 kJ, 630 kcal	<b>Griechischer Hirtensalat</b> mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtensalat <sup>2,4</sup> , Zwiebeln und Oliven <sup>6,9</sup> , dazu ein Weißbrotbaguette		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch		<b>„Farmer“-Salatplatte</b> Blumenkohl-, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnen Salat, Blattsalat, schön aus garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2451 kJ, 588 kcal	<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: 2418 kJ, 581 kcal	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> 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	<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: 3347 kJ, 805 kcal	<b>Salatplatte „Kreta“<sup>2,6,9</sup></b> Karotten-, Weißkraut-, Zucchini Salat, griechischer Bauernsalat, Blattsalat, einem gefülltem Weinblatt, dazu ein Baguetteweck A,B,C,E,G,G1,G2,G3,J,M • Brennwert: 2649 kJ, 636 kcal	
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Frischgemüsesalat</b>  A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	<b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b>  B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Endiviensalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Frischgemüsesalat</b>  A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	<b>Karotten-Kohlrabisalat</b>  A,B • Brennwert: 201 kJ, 49 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Endiviensalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Pudding „Apfelkuchen mit Sahne“</b> M • Brennwert: 670 kJ, 160 kcal	<b>Erdbeerquark</b> M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	<b>Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“</b> M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	<b>Mousse au chocolat</b> M • Brennwert: 650 kJ, 155 kcal	<b>Ein Mini-Kuchen</b> 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 = 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>1</sup>, H2 = Haselnüsse<sup>2</sup>, H3 = Walnüsse<sup>3</sup>, H4 = Kaschunüsse<sup>4</sup>, H5 = Pecannüsse<sup>5</sup>, H6 = Paranüsse<sup>6</sup>, H7 = Pistazien<sup>7</sup>, H8 = Macadamianüsse<sup>8</sup>, I = Schwefeldioxid + Sulfite, 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.

