



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 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 01.06.2026	Dienstag 02.06.2026	Mittwoch 03.06.2026	Donnerstag 04.06.2026	Freitag 05.06.2026	Samstag 06.06.2026	Sonntag 07.06.2026
Menü 1	Geflügel-Köttbullar in Bratensoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1 • Brennwert: 3070 kJ, 733 kcal	Bunter Sommergemüse-Eintopf mit Kartoffeln, buntem Saison Gemüse und Rindfleisch einlage, dazu ein Weizenbrötchen A,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2882 kJ, 690 kcal	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal	Hausgemachtes Rinderhacksteak in Bratensoße, mit grünen Bohnen, dazu Rahmkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1795 kJ, 429 kcal	Fleischbällchen in Rahmsoße (kleine Fleischbällchen) dazu Teigwaren A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3337 kJ, 794 kcal	Eine Geflügelroulade dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal	Schweinebraten (vom Hals) in Majoransoße, dazu Zucchini Gemüse und Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1685 kJ, 403 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	3 Eierpfannkuchen mit einer Spargel-Gemüse-Pfanne (Karotten, Lauch, Paprika) in holländischer Kräutersoße E,G,G1,M • Brennwert: 2299 kJ, 549 kcal	Spätzle-Gemüse-Pfanne mit buntem Saison Gemüse, dazu eine Champignonrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1829 kJ, 434 kcal	Frisches Karotten-Zitronen-Curry mit frischen Bio-Karotten und Zitronengras verfeinert, dazu Zucchini-Reis A,B,G,G1 • Brennwert: 2382 kJ, 567 kcal		Ein Eieromelett mit Spargelstücken a la creme, dazu Kräuterkartoffeln E,G,G1,M • Brennwert: 1756 kJ, 421 kcal	Luftiger Kaiserschmarrn „Wiener Art“ mit Rosinen, dazu Apfelkompott ⁴ E,G,G1,M • Brennwert: 3433 kJ, 820 kcal	
Menü 3	Hausgemachte Lasagne „Bolognese“ italienische Spezialität mit Rindfleischsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	Ein Cordon bleu vom Schwein^{1,2,4} mit Bratensoße, dazu hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2494 kJ, 596 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit leichter Joghurt-Remouladensoße ⁹ , dazu Dampfkartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4020 kJ, 967 kcal		Ein Hähnchenbrustfilet in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2533 kJ, 609 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Köttbullar in Röstgemüesoße, dazu Mais-Erbsengemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2723 kJ, 649 kcal	Chili sin Carne mit Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Sauerrahmdip und ein Brötchen G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3238 kJ, 777 kcal	Schwäbische Käsekнопfle mit Bergkäse und Zwiebeln verfeinert, dazu eine Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3154 kJ, 758 kcal	Hausgemachtes Kartoffel-Spargel-Gratin mit Käse überbacken, dazu eine Kressesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2091 kJ, 500 kcal	Ebly-Weizen-Pfanne mit buntem Sommergemüse, dazu eine Paprikasoße A,G,G1 • Brennwert: 1656 kJ, 395 kcal	Zwei Knusperfrikadellen dazu Bio-Erbsen a la creme und Kartoffel-Karottenpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2421 kJ, 578 kcal	Überbackene Zucchini mit veganem Hack, Gemüse und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Zwiebelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1918 kJ, 458 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	Hausgemachter Fleischsalat^{2,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, garniert mit Ei, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4052 kJ, 970 kcal	Tomaten-Mozzarella-Salat mit Balsamico ¹ , Olivenöl und frischem Basilikum mariniert, aus garniert ^{2,4,6} , dazu ein Baguettebrötchen B,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2634 kJ, 631 kcal		Krabbensalat^{1,4,8} in Cocktailsoße, mit Ananas garniert, dazu ein Mini-Baguette B,E,G,G1,G2,G3,I,K,M • Brennwert: 3644 kJ, 690 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Prinzess“ Radieschen-, Karotten-, Zucchini-, Gurkensalat, Spargelsalat, Blattsalat, mit einem halben Ei garniert, dazu ein ein Brötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3280 kJ, 789 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Rettichsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit einer 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-, 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	
Beilagen- salat 1	Hausgemachter Weißkrautsalat A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal	Blattsalat „Sommer“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal		Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Blattsalat „Sommer“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal		Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal	
Dessert	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 591 kJ, 141 kcal	Fruchtige Orangencreme¹ M • Brennwert: 731 kJ, 173 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Grießtraum-Dessert G,G1,M • Brennwert: 1050 kJ, 251 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 = 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 = Weizen², G2 = Roggen², G3 = Gerste², G4 = Hafer², H = Schalenfrüchte, H1 = Mandeln², H2 = Haselnüsse², H3 = Walnüsse², H4 = Kaschunüsse², H5 = Pecannüsse², H6 = Paranüsse², H7 = Pistazien², H8 = Macadamianüsse², 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; ⁹ und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

