



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 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
Menü 1	Hähnchenbruststreifen in Paprika-Frischkäsesoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2474 kJ, 593 kcal	Ein paniertes Schweineschnitzel dazu ein Kartoffel-Gemüse-Ragout (mit Karotten, Erbsen und Kohlrabi) E,G,G1,M • Brennwert: 2398 kJ, 572 kcal	Ravioli „Carne di Manzo“ Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	Kohlrabi-Eintopf mit feinen Fleischklößchen, Kartoffeln, Schmand und Petersilie verfeinert, dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2574 kJ, 615 kcal	Rahmgulasch vom Schwein, dazu schwäbische Spätzle E,G,G1,M • Brennwert: 2687 kJ, 646 kcal	Geflügelfrikassee dazu feine Erbsen und hausgemachtes Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2300 kJ, 551 kcal	Schweinebraten (vom Hals) in Majoransoße, dazu bunte Karotten und Salzkartoffeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 1547 kJ, 370 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Wirsing-Karotten-Pfanne mit Schmand verfeinert, dazu eine Portion Schupfnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2076 kJ, 496 kcal	Chili sin Carne mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu ein Baguettebrötchen G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2189 kJ, 522 kcal	Hausgemachtes Kartoffel-Möhren-Gratin mit Emmentaler Käse überbacken, dazu eine Kressesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2191 kJ, 524 kcal	Cannelloni „Ricotta-Spinat“ in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	Hähnchen-Nuggets (paniert) dazu Kartoffelecken und Portionsketchup A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2932 kJ, 700 kcal	2 gefüllte Pfannkuchen mit Apfelkompott gefüllt, dazu Bourbon-Vanillesoße E,G,G1,M • Brennwert: 2168 kJ, 517 kcal	
Menü 3	Hausgemachte Lasagne „Bolognese“ mit reinem Rinderhackfleisch, im Ofen überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	Putengeschnetzeltes mit Bio-Erbsen und Langkornreis A,E,G,G1 • Brennwert: 2739 kJ, 652 kcal	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensoße ⁹ , dazu Dampfkartoffeln B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	Hausgemachte Rindfleischbällchen in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2558 kJ, 611 kcal	Rindfleisch „Asia“ Rindfleischstreifen mit Wok-Gemüse in süß-saurer Soße, dazu Mie-Nudeln A,B,E,G,G1,J • Brennwert: 2883 kJ, 686 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Vegetarisches Linsengemüse mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 3061 kJ, 734 kcal	„Vales“ Mini-Schnitzel (paniert) dazu ein Kartoffel-Gemüseragout (mit Karotten, Erbsen und Kohlrabi) a la creme E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2180 kJ, 521 kcal	Eine Portion Bio-Gemüseravioli dazu fruchtige Tomatensoße A,G,G1,J • Brennwert: 2768 kJ, 658 kcal	Vegane Cevapcici in Paprikasoße, dazu Bio-Mais-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 2729 kJ, 650 kcal	Feinschmecker-Knöpflepfanne mit frischem Saisongemüse und Champignons, dazu eine Kräuterrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal	Ein Blumenkohl-Käsemedaillon mit feinen Rahmerbsen und Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2277 kJ, 546 kcal	Zwei Vollkornpfannkuchen, dazu Ratatouillegemüse in Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2528 kJ, 603 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing, mit Paprika, Zwiebeln, Gurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	Lyoner Wurstsalat^{2,3,4,8,9} „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	Pikanter Frischkäse mit Paprika verfeinert und mit Zwiebeln aus garniert, dazu ein Laugenbrötchen B,G,G1,G2,M • Brennwert: 2697 kJ, 649 kcal	Tomate-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, 630 kcal	Griechischer Hirtensalat mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtensalat ^{2,4} , Zwiebeln und Oliven ^{6,9} , dazu ein Weißbrotbaguette B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2923 kJ, 699 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		„Farmer“-Salatplatte 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	Salatplatte „Ei“ 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	Salatplatte „Holländische Art“ 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	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	Salatplatte „Kreta“^{2,6,9} 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	
Beilagen- salat 1	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Rote Bete-Salat⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	
Beilagen- salat 2	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 199 kJ, 48 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Karotten-Kohlrabisalat A,B • Brennwert: 201 kJ, 49 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	
Dessert	Pudding „Apfelkuchen mit Sahne“ M • Brennwert: 670 kJ, 160 kcal	Erdbeerquark M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“ M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	Mousse au chocolat M • Brennwert: 650 kJ, 155 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 = Weizen¹, G2 = Roggen², G3 = Gerste³, G4 = Hafer⁴, H = Schalenfrüchte, H1 = Mandeln¹, H2 = Haselnüsse², H3 = Walnüsse³, H4 = Kaschunüsse⁴, H5 = Pecannüsse⁵, H6 = Paranüsse⁶, H7 = Pistazien⁷, H8 = Macadamianüsse⁸, 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; 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.

