



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 29
vom 13.07. - 19.07.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 29.06.2026** dem Fahrer mit!

KW 29	Montag 13.07.2026	Dienstag 14.07.2026	Mittwoch 15.07.2026	Donnerstag 16.07.2026	Freitag 17.07.2026	Samstag 18.07.2026	Sonntag 19.07.2026
Menü 1	1 Paar Bratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln A,E,B,G,G1,M • Brennwert: 1916 kJ, 458 kcal	Tortelloni „Carne di Manzo“ in Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 2576 kJ, 610 kcal	Ein hausgemachtes Hacksteak in Bratensoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2592 kJ, 622 kcal	Schnittbohne Eintopf mit grünen Bohnen, Kartoffeln, Sellerie und Rauchwurstscheiben ^{2,4} , dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3671 kJ, 877 kcal	Schweinegulasch in Rahmsauce, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2682 kJ, 645 kcal	Ragout fin vom Kalb mit Champignons in Sahneseife, dazu bunter Gemüseries A,E,G,G1,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal	Eine gebratene Hähnchenbrust in Geflügelsoße, dazu Brokkoliröschen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1594 kJ, 380 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	3 Eierpfannkuchen mit Blumenkohlrischen a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2101 kJ, 501 kcal	Schupfnudeln „Flammkuchen Style“ mit Lauch- und Speckstreifen ^{2,4} in Sauerrahm, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2137 kJ, 511 kcal	„Bami Goreng“ Indonesisches Nudelgericht mit viel Gemüse und Eierflocken, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1984 kJ, 475 kcal	Geflügel-Cevapcici in Balkansoße, dazu Djuvec-Reis (mit Paprika und Erbsen) A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3564 kJ, 852 kcal	Gnocchipfanne mit buntem Gemüse, dazu Soja-Bolognese A,E,G,G1,J • Brennwert: 2871 kJ, 680 kcal	Luftiger Kaiserschmarrn mit Rosinen, dazu Apfel-Rhabarber-Kompott ⁴ E,G,G1,M • Brennwert: 2388 kJ, 570 kcal	
Menü 3	Ein Hähnchenbrustfilet in Estragonrahmsauce, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	Schweineroulade „Mediterran“^{2,4,6} mit Tomatenstücken, Zucchini und Oliven in Tomatensoße, dazu Rosmarinkartoffeln A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1896 kJ, 454 kcal	Ein Seelachsfilet in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal	Ein paniertes Schweineschnitzel dazu Bratensoße und Dampfkartoffeln aus der Region E,G,G1,M • Brennwert: 2163 kJ, 516 kcal	Rindergeschnetzeltes in Meerrettichsoße ⁴ , dazu Salzkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2165 kJ, 517 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Gulasch „Ungarisch“ (auf Weizen-Basis) in Paprika-Zwiebelsoße, dazu Dampfkartoffeln A,B,G,G1 • Brennwert: 2100 kJ, 502 kcal	Käse-Tortelloni „Napoli“ dazu eine fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2405 kJ, 570 kcal	Hausgemachte vegane Frikadelle in Röstgemüsesoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelstampf A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2016 kJ, 483 kcal	Allgäuer Käseknöpfe mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 2950 kJ, 709 kcal	Serviettenknödelscheiben mit buntem Sommergemüse (Möhren, Zucchini, Brokkoli, Kohlrabi) a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2085 kJ, 498 kcal	Bunte Nudelpfanne mit knackigem Gemüse, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 2224 kJ, 526 kcal	Veggie-Käse-Klopse in Röstgemüsesoße, dazu Brokkoli und Kartoffelpüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2662 kJ, 636 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Geflügelsalat „Florida“ in Joghurt-Curry-Dressing, mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3729 kJ, 895 kcal	Bunter Melonensalat dazu Schwarzwälder Schinkenspeck ^{2,4} in Scheiben und ein Weißbrotbaguette A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2076 kJ, 495 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: 3609 kJ, 862 kcal	Bunter Käsesalat in Essig-Öl-Dressing, mit Tomaten, Paprika, Gurken und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,G,G1,G2,G3M • Brennwert: 3739 kJ, 898 kcal	Matjesfilet „Normannische Art“^{2,4,9} in Joghurt-Dill-Dressing, mit Gurken und Tomaten, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3963 kJ, 954 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Mediterran“^{2,4} Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Zwiebeln garniert, dazu ein Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 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: 3416 kJ, 821 kcal	„Farmer“-Salatplatte Blumenkohl-, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnen Salat, Blattsalat, schön aus garniert, dazu ein Brötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2451 kJ, 588 kcal	Salatplatte „Holländische Art“ Karotten-, Gurken-, Radieschensalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit einer Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2551 kJ, 613 kcal	Salatplatte „Sommer“ Kohlrabi-, Zucchini-, Karotten- und frischer Obstsalat mit Joghurt, Blattsalat, schön aus garniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2293 kJ, 550 kcal	
Beilagen-salat 1	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	Endivien-Mix-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Rote Bete-Salat⁹ Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	
Beilagen-salat 2	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	Endivien-Mix-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Zucchini Salat A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 58 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	
Dessert	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Vanillepudding M • Brennwert: 661 kJ, 157 kcal	Kirschquark M • Brennwert: 540 kJ, 129 kcal	Ein Schoko-Doppelkeks E,G,G1,M • Brennwert: 592 kJ, 141 kcal	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	Froop-Joghurtdessert¹ M • Brennwert: 446 kJ, 106 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, G2 = Roggen, G3 = Gerste, G4 = Hafer, H = Schalenfrüchte, H1 = Mandeln, H2 = Haselnüsse, H3 = Walnüsse, H4 = Kaschunüsse, H5 = Pecannüsse, H6 = Paranüsse, H7 = Pistazien, H8 = Macadamianüsse, 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; * und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigem Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

