



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 31
vom 27.07. - 02.08.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 06.07.2026** dem Fahrer mit!

KW 31	Montag 27.07.2026	Dienstag 28.07.2026	Mittwoch 29.07.2026	Donnerstag 30.07.2026	Freitag 31.07.2026	Samstag 01.08.2026	Sonntag 02.08.2026
Menü 1	Pikanter Wurstgulasch mit Wurstscheiben ^{2,4} , Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1401 kJ, 334 kcal	Kartoffel-Bio-Möhren-Eintopf mit Bio-Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Geflügelklößchen, dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2818 kJ, 675 kcal	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2582 kJ, 621 kcal	Geflügel-Köttbullar in Rahmsoße, dazu Mais-Karottengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3289 kJ, 784 kcal	Ein Hähnchensteak in Geflügelrahmsoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2402 kJ, 577 kcal	Rindergeschnetzeltes in Thymiansoße, dazu Zucchini-gemüse und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1733 kJ, 413 kcal	Eine Schweineroulade in Rahmsoße, dazu Vichy-Karotten und Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2781 kJ, 688 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Sojageschnetzeltes in Paprikasoße, dazu grüne Bio-Bohnen und Langkornreis A,B,G,G1,J • Brennwert: 2650 kJ, 609 kcal	Gemüsemautaschen „Asia“ mit knackigem Wok-Gemüse, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1549 kJ, 368 kcal	3 Eierpfannkuchen mit einer herzhaften Fleisch-Gemüsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	Hausgemachtes Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken, dazu eine Majoransoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1913 kJ, 457 kcal	Makkaroni-Lauch-Auflauf mit Veggie-Hack und Käse überbacken, dazu fruchtige Tomatensoße E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 1926 kJ, 457 kcal	Süßer Quark-Auflauf dazu Pfirsichkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1843 kJ, 436 kcal	
Menü 3	Hähnchenbrustfilet in Champignonrahmsoße, dazu eine Portion Kartoffelrösti A,E,G,G1,M • Brennwert: 1863 kJ, 446 kcal	Hausgemachtes „Bifteki“ (Hacksteak mit Fetakäse und buntem Gemüse) in orientalischer Soße, dazu Nudelreis A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3415 kJ, 820 kcal	Badisches Ochsenragout Rindfleischwürfel in Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2274 kJ, 543 kcal	Ein paniertes Seelachsfilet mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße ⁹ B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	Geschnetzelte Rinderleber „sauer“ in Rotwein-Balsamico ¹ -Soße, dazu Kartoffel-Kräuterpüree B,G,G1,I,M • Brennwert: 1917 kJ, 458 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Allgäuer Käsespätzle mit Emmentaler-, Bergkäse und mit Zwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Zwei Hackbällchen in Röstzwiebelsoße, dazu Bio-Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,G,G1,M • Brennwert: 3360 kJ, 801 kcal	Vegetarische Cannelloni „Ricotta-Spinat“ in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	Hausgemachte Linsenbolognese mit bunten Farfalle-Teigwaren, dazu geriebener Hartkäse ² A,E,G,G1,M • Brennwert: 3097 kJ, 741 kcal	Ein Eieromelett mit Spinat a la creme, dazu Kartoffeln aus regionalem Anbau E,G,G1,M • Brennwert: 2019 kJ, 483 kcal	Überbackene Zucchini mit Gemüse und Käse überbacken, dazu hausgemachtes Zwiebelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1909 kJ, 456 kcal	Zwei Gemüsefrikadellen dazu Romanescoröschen, in einer milden Käsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2098 kJ, 502 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Fleischsalat „Balkan Art“^{2,3,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal	Nudelsalat „Holländische Art“ mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	Zwei vegane Knusperfrikadellen mit hausgemachtem Kartoffelsalat und Tomaten-Paprika-Dip, dazu ein Brötchen B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2503 kJ, 598 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	Sommerlicher grüner Bohnensalat mit Thunfisch ^{4,9} , Zwiebeln, Tomaten und Kuhmilchkäsewürfeln, in Olivenöl-Senfdressing, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2796 kJ, 670 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		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: 2349 kJ, 565 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 „Asia“ Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Glasnudelsalat, Blattsalat, mit Mini- Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrotchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	Salatplatte „Mediterran“^{2,4} Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse- Fenchelsalat, Blattsalat, mit Oliven ⁶ garniert, dazu ein Mini-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	
Beilagen- salat 1	Hausgemachter Gurkensalat A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 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	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	Kohlrabisalat A,B,E,M • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	Blattsalat „Sommer“ mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	
Beilagen- salat 2	Hausgemachter Gurkensalat A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	Kohlrabisalat A,B,E,M • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	Blattsalat „Sommer“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	
Dessert	Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“) G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 995 kJ, 239 kcal	Buttermilchdessert „Limette-Zitrone“ M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Waldfruchtcreme M • Brennwert: 681 kJ, 163 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 = Weizen¹, G2 = Roggen², G3 = Gerste³, G4 = Hafer⁴, H = Schalenfrüchte, H1 = Mandeln⁵, H2 = Haselnüsse⁶, H3 = Walnüsse⁷, H4 = Kaschunüsse⁸, H5 = Pecannüsse⁹, H6 = Paranüsse¹⁰, H7 = Pistazien¹¹, H8 = Macadamianüsse¹², 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.

