



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: 11,00 € Menü 3: 12,00 €
Menü 7: 11,00 € Dessert: 0,90 €
Samstag, Sonntag und Feiertag: 12,00 €

Bestellvorlauf beträgt
2 Werktage (MO - FR) bis 11:30 Uhr

KW 33
vom 10.08. - 16.08.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 27.07.2026** dem Fahrer mit!

KW 33	Montag 10.08.2026	Dienstag 11.08.2026	Mittwoch 12.08.2026	Donnerstag 13.08.2026	Freitag 14.08.2026	Samstag 15.08.2026	Sonntag 16.08.2026
Menü 1	Schwäbisches Linsengemüse mit Speck ^{2,4} , Sellerie, Karotten, Lauch und Bockwurstscheiben ^{2,4} , dazu Eierspätzle A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2826 kJ, 676 kcal	Eine Portion Geflügel-Cevapcici in Puszta ^{2,4} soße, dazu Bio-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3649 kJ, 871 kcal	Ravioli „Carne di Manzo“ mit Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	Gebackener Fleischkäse^{2,4} mit Bratensoße, dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln A,B,G,G1,M • Brennwert: 2587 kJ, 618 kcal	Hähnchensteak „Holzfäller Art“ mit rustikalem Gemüse und Zwiebeln, dazu Würfelkartoffeln A,E,G,G1 • Brennwert: 1746 kJ, 416 kcal	Hausgemachte Rindfleischbällchen in Thymiansoße, mit Erbsen- Karottengemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2812 kJ, 674 kcal	Eine Wirsingkohlroulade mit Hackfleisch gefüllt, in Zwiebel-Specksoße ^{2,4} , dazu Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2320 kJ, 557 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Zwei Gemüsefrikadellen mit Blumenkohl „Mornay“ in einer leichten Käsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1965 kJ, 470 kcal	Vegetarische Maultaschen mit Ei geschnittene Gemüsemaultaschen, mit Rührei gebacken, dazu Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2721 kJ, 644 kcal	Champignon-Reispfanne mit frischem, knackigem Gemüse und Steinchampignons, dazu Spinatsoße G,G1,M • Brennwert: 2185 kJ, 521 kcal	Putenstreifen „Asia“ mit chinesischem Gemüse in Sojasoße, dazu Mandelreis A,B,E,G,G1,H,H1,J,M • Brennwert: 2523 kJ, 601 kcal	Ein Paar Bratwürste^{2,4} in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1937 kJ, 463 kcal	Süße Dampfnudeln mit Zimtucker bestreut, dazu Vanillesoße und Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1834 kJ, 436 kcal	
Menü 3	Eine Frikadelle in Bratensoße, dazu Karotten-Kohlrabigemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2488 kJ, 596 kcal	Seelachsfilet im Backteig dazu Salzkartoffeln und ein Sauerrahm-Kräuterdip B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 1778 kJ, 425 cal	Schweineroulade „Mediterran“^{2,4,6} mit Tomatenstücken, Zucchini und Oliven in Tomatensoße, dazu Rosmarinkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1895 kJ, 453 kcal	Ein paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsoße, dazu hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2046 kJ, 487 kcal	Tagliatelle Verde „Salmone“ feine Spinatbandnudeln mit einer Lachs-Limonensoße B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 3032 kJ, 722 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Vegetarisches Linsengemüse mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 3136 kJ, 751 kcal	Eine Portion vegane Cevapcici in Paprikasoße, dazu Bio-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,G,G1,J • Brennwert: 3122 kJ, 743 kcal	Mediterraner Gnocchi-Auflauf mit frischem Gemüse und Basilikum, in einer Tomaten-Frischkäsesoße überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2638 kJ, 625 kcal	Eine Portion Spaghetti mit Soja-Bolognese und geriebenem Hartkäse ² A,G,G1,J,M • Brennwert: 2264 kJ, 534 kcal	3 Stück Kartoffelrösti dazu Sommergemüse a la creme G,G1,M • Brennwert: 1659 kJ, 396 kcal	Hausgemachte Veggie-Klopse in Majoransoße, mit Erbsen-Karottengemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 4041 kJ, 966 kcal	Hausgemachter Kartoffel-Gemüse-Auflauf dazu eine Röstzwiebelsoße A,E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1981 kJ, 473 kcal
Menü 6 Kaltmenü	1 Paar Wiener Würstchen^{2,4} mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionsketchup und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1388 kJ, 332 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	Emmentaler Käsesalat mit bunten Gemüsestreifen, in Honig-Senf-Dressing, mit Trauben garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3645 kJ, 876 kcal	Hähnchen-Nuggets (paniert) mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu ein Joghurt-Currydip und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2278 kJ, 546 kcal	Hausgemachte Räucherlachsrolle mit Frischkäse-Räucherlachscreme gefüllt und mit Ei garniert E,F,G,G1,G3,G4,J,M • Brennwert: 3412 kJ, 822 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		Salatplatte „Klassik“ Weißkraut-, Karotten-, Gurken-, Nudel-, und Blattsalat, mit einem halben Ei und Käse garniert, dazu eine Scheibe Bio-Brot A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3110 kJ, 748 kcal	Salatplatte „Mediterran“^{2,4} Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, dazu frischer Obstsalat mit 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 „Sommer“ Kohlrabi-, Zucchini-, Karotten- und Blattsalat, dazu frischer Obstsalat mit Joghurt, schön ausgarniert, und ein Weizenbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2293 kJ, 550 kcal	Salatplatte „Ei“ Karotten-, Roter Rettich-, Gürkensalat und Eiersalat, dazu eine Blattsalatmischung und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2418 kJ, 581 kcal	Salatplatte „Asia“ Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Glasnudelsalat, Blattsalat, mit Mini- Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	
Beilagen-salat 1	Weißkraut-Zucchini-Salat A,B,E,M • Brennwert: 339 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Endiviensalat 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	Blattsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	
Beilagen-salat 2	Weißkraut-Zucchini-Salat A,B,E,M • Brennwert: 339 kJ, 81 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 260 kJ, 64 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	
Dessert	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Pfirsichquark M • Brennwert: 280 kJ, 66 kcal	Grießdessert G,G1,M • Brennwert: 684 kJ, 163 kcal	Vanillepudding M • Brennwert: 661 kJ, 157 kcal	Buttermilchdessert M • Brennwert: 378 kJ, 89 kcal	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 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 = Weizen², G2 = Roggen³, G3 = Gerste⁴, G4 = Hafer⁵, H = Schalenfrüchte, H1= Mandeln⁶, H2 = Haselnüsse⁷, H3 = Walnüsse⁸, H4 = Kaschunüsse⁹, H5 = Pecannüsse¹⁰, H6 = Paranüsse¹¹, H7 = Pistazien¹², H8 = Macadamianüsse¹³, 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.

