



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 35
vom 24.08. - 30.08.2026

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Montag, 10.08.2026** dem Fahrer mit!

KW 35	Montag 24.08.2026	Dienstag 25.08.2026	Mittwoch 26.08.2026	Donnerstag 27.08.2026	Freitag 28.08.2026	Samstag 29.08.2026	Sonntag 30.08.2026
Menü 1	Hähnchenbruststreifen in Soße, dazu Karotten-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	Pikanter Wurstgulasch mit Bratwurstscheiben ^{2,4} , Zwiebeln, Bohnen und Paprika, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2638 kJ, 630 kcal	Rigatoni „alla Calabrese“ mit einer Schinken ^{2,4,8} -Tomatensoße, dazu geriebener Hartkäse ² A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2299 kJ, 543 kcal	Eine Geflügelroulade (mit Brokkoli-Käsefüllung), dazu feine Erbsen und 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 Hack-Gemüse-Bolognese A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1876 kJ, 447 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	Vegetarische Cannelloni „Ricotta-Spinaci“ in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	Veggie-Klopse „Königsberger Art“ in Kapernsoße, dazu feine Bio-Erbsen und Langkornreis A,E,G,G1,I,J,M • Brennwert: 4152 kJ, 991 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: 3196 kJ, 760 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	Hausgemachtes Rinderhacksteak in Bratensoße, mit grünen Bohnen, dazu Rahmkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 1795 kJ, 429 kcal	Ein Hähnchenbrustfilet in Champignonrahmsoße, dazu schwäbische Eierknöpfe A,E,G,G1,M • Brennwert: 2609 kJ, 626 kcal		
Menü 4 vegetarisch	Veggie-Köttbullar in Röstgemüesoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2944 kJ, 702 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	Allgäuer Käsespätzle mit Emmentaler, Bergkäse und Zwiebeln, dazu Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Hausgemachter Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Käse überbacken, dazu eine Kressesoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2123 kJ, 507 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: 2340 kJ, 558 kcal	Überbackene Zucchini mit veggie Hack, Gemüse und Käse überbacken, dazu Salzkartoffeln 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	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	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 „Sommer“ Kohlrabi-, Zucchini-, Karotten- und Blattsalat, dazu frischer Obstsalat mit Joghurt, schön aus garniert, und ein Weizenbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2293 kJ, 550 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 „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 „Asia“ Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Glasnudelsalat, Blattsalat, mit Mini- Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrot A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 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	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 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	Hausgemachter Weißkrautsalat A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Chinakohl mit Senfdressing A,B,E,M • Brennwert: 369 kJ, 89 kcal	
Beilagen-salat 2	Frischgemüsesalat A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 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	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Karotten-Ananas-Salat A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	Chinakohl mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 281 kJ, 68 kcal	
Dessert	Fruchtige Orangencreme¹ M • Brennwert: 731 kJ, 173 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 591 kJ, 141 kcal	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 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 = 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.

