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 €

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

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis spät. **Montag, 05.10.2026** dem Fahrer mit!

KW 43 vom 19.10. - 25.10.2026

KW 43	Montag 19.10.2026	Dienstag 20.10.2026	Mittwoch 21.10.2026	Donnerstag 22.10.2026	Freitag 23.10.2026	Samstag 24.10.2026	Sonntag 25.10.2026
Menü 1	**Ein Paar Geflügelbratwürste**[2,4] mit Röstzwiebelsoße, dazu Rotkraut und Dampfkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2684 kJ, 640 kcal	**Kartoffel-Bio-Möhren-Eintopf** mit Bio-Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Wienerlescheiben[2,4], dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 1978 kJ, 473 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	**Gebackener Fleischkäse**[2,4] mit Bratensoße, dazu Lauchrahmgemüse, und Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2490 kJ, 595 kcal	**3 Eierpfannkuchen** mit einer herzhaften Fleisch-Gemüsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	**Bayrischer Biergulasch** mit Kraut-Fleckerl in Dunkelbier-Soße, dazu zwei Kartoffelknödel E,G,G1,I • Brennwert: 2476 kJ, 595 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	**Bandnudeln** mit frischem Kürbis und Austernpilze, dazu eine Gorgonzola-Walnusssoße E,G,G1,H,H3,M • Brennwert: 3074 kJ, 737 kcal	**Eine Portion Reibekuchen** mit Ratatouillegemüse in Tomatensoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1728 kJ, 413 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: 2188 kJ, 520 kcal	**3 Quarkkäulchen mit Rosinen** dazu Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2978 kJ, 706 kcal	
Menü 3	**Ein Cordon bleu vom Schwein**[1,2,4] dazu Bratensoße und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2494 kJ, 596 kcal	**Ein gebratenes Hähnchensteak** in Geflügelrahmsoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2402 kJ, 577 kcal	**Hausgemachte Wildfrikadelle** in würziger Wacholdersoße, dazu Rosenkohl und Kartoffel-Pastinaken-Püree A,B,E,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2428 kJ, 580 kcal	**Ein paniertes Seelachsfilet** mit Dampfkartoffeln, dazu Joghurt-Remouladensoße[9] B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 4019 kJ, 967 kcal	**Putenragout** in Paprikasoße mit feinen Erbsen und Langkornreis A,E,G,G1 • Brennwert: 2801 kJ, 667 kcal		
Menü 4 vegetarisch	**Allgäuer Käsespätzle** mit Emmentaler-, Bergkäse und mit Zwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	**Chili sin Carne** mit veganem Hack, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Langkornreis G,G1,G2,G3,J • Brennwert: 2956 kJ, 703 kcal	**Tortelloni „Ricotta-Spinat“** in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 4083 kJ, 976 kcal	**Luftige Pfannkuchenstücke** mit buntem Herbstgemüse a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2901 kJ, 692 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	**Ein paniertes Gemüseschnitzel** dazu Röstgemüsesoße und Vollkornnudeln A,E,G,G1 • Brennwert: 2944 kJ, 705 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	**Grüner Bohnensalat** mit Thunfisch[4,9], Zwiebeln, Tomaten und Kuhmilchkäsewürfel 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-, Rotkraut-, 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-, Rotkrautsalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,M • Brennwert: 2686 kJ, 645 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	**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	
Beilagensalat 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	**Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck**[2,4] A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	**Blattsalat „Herbst“** mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	
Beilagensalat 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	**Hausgemachter Weißkrautsalat** A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	**Blattsalat „Herbst“** 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 „Gartenfrüchte“** M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	**Pfirsichkompott** Brennwert: 336 kJ, 79 kcal	**Nuss-Pudding** H,H2,M • Brennwert: 596 kJ, 142 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 Kennzeichnen 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.

= Rind
= Geflügel
= Schwein
= Fisch