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 €

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, 21.09.2026** dem Fahrer mit!

KW 41 vom 05.10. - 11.10.2026

KW 41	Montag 05.10.2026	Dienstag 06.10.2026	Mittwoch 07.10.2026	Donnerstag 08.10.2026	Freitag 09.10.2026	Samstag 10.10.2026	Sonntag 11.10.2026
Menü 1	**Ein hausgemachtes Hacksteak** in Bratensoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2592 kJ, 622 kcal	**Tortelloni „Carne di Manzo“** mit Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 2576 kJ, 610 kcal	**1 Paar Bratwürste**[2,4] in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Dampfkartoffeln A,E,B,G,G1,M • Brennwert: 1916 kJ, 458 kcal	**Chili con Carne** mit Mais, Kidneybohnen, Paprika und Zwiebeln, dazu Langkornreis B,E,G,G1 • Brennwert: 3193 kJ, 760 kcal	**Schweinegulasch** in Paprikasoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 2648 kJ, 636 kcal	**Zartes Schweinefilet** in Rahmsoße, dazu Rosenkohl und Kartoffelrösti E,G,G1,M • Brennwert: 1609 kJ, 385 kcal	**Putenrollbraten** gefüllt mit Geflügelbrät[8], in Rahmsoße, dazu feine Erbsen und Semmelknödel A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2750 kJ, 658 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	**3 Eierpfannkuchen** mit Blumenkohlröschen 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	**Bio-Vollkorn-Tortelloni** (mit Spinat-Käsefüllung) dazu eine Möhren-Kürbis-Bolognese A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 3686 kJ, 881 kcal	**Zwei süße Dampfnudeln** mit Zimtzucker bestreut, dazu Vanillesoße und Pflaumenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1857 kJ, 443 kcal	
Menü 3	**Ein Hähnchenbrustfilet** in Estragonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	**Schweineroulade** in Bratensoße, dazu Apfelrotkohl und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2132 kJ, 509 kcal	**Ein gedämpftes Seehechtfilet** in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2451 kJ, 587 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	**Hausgemachte vegane Frikadelle** in Röstgemüsesoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelstampf A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2016 kJ, 484 kcal	**„Schwäbische Lasagne“** geschnittene Gemüsemaultaschen in Tomatensoße, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2001 kJ, 473 kcal	**Eine Portion Schupfnudeln** mit buntem Saisongemüse, dazu eine Kräuter-Käsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2372 kJ, 567 kcal	**Allgäuer Käseknöpfle** mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3154 kJ, 758 kcal	**Serviettenknödelscheiben** mit buntem Herbstgemüse (u.a. Möhren, Kürbis, Kohlrabi) a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2085 kJ, 498 kcal	**Bunte Gemüseplatte** 3 Sorten Saisongemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und holländische Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2012 kJ, 480 kcal	**Veggie-Gulasch** in Majoransoße, dazu feine Erbsen und Semmelknödel A,E,G,G1,M • Brennwert: 2412 kJ, 579 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	**1 Paar Wiener Würstchen**[2,4] mit Kartoffelsalat, dazu Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2647 kJ, 633 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	**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 „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-Kidneybohnensalat, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Brötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2451 kJ, 588 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 „Herbst“** Kürbis-, Zucchini-Mais-, Brokkolisalat, Käsesalat mit Nüssen und Äpfeln, Blattsalat, ausgarniert, dazu ein Vollkorn-Kürbisweck A,B,C,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2326 kJ, 559 kcal	
Beilagensalat 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-Salat**[9] Brennwert: 115 kJ, 28 kcal	**Frisee-Salat** mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	
Beilagensalat 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	**Rotkrautsalat** A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 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: 520 kJ, 124 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-Joghurtdessert**[1] 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 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