



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 43
vom 19.10. - 25.10.2026

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

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

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 Sesambrotchen 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-Gemüesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 536 kcal	Bayrischer Biergulasch mit Kraut-Fleckerl in Dunkelbier-Soße, dazu zwei Kartoffelnödel 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 Quarkkälchen 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 Röstgemüesoße 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 Röstgemüesoße 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-Senf dressing, 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 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	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	
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	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 Kennzeichen 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.

