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, 19.10.2026** dem Fahrer mit!

KW 45 vom 02.11. - 08.11.2026

KW 45	Montag 02.11.2026	Dienstag 03.11.2026	Mittwoch 04.11.2026	Donnerstag 05.11.2026	Freitag 06.11.2026	Samstag 07.11.2026	Sonntag 08.11.2026
Menü 1	**Schweinegulasch** in Majoransoße, dazu grüne Bohnen und zwei Kartoffelknödel A,E,G,G1,M • Brennwert: 2935 kJ, 702 kcal	**Geflügel-Cevapcici** in Pusztasoße[9], dazu Balkangemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3495 kJ, 834 kcal	**Tortelloni „Carne di Manzo“** mit Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2576 kJ, 610 kcal	**Schwäbisches Linsengemüse** mit Speck[2,4], Sellerie, Karotten, Lauch und Bockwurstscheiben[2,4], dazu Eierspätzle A,B,E,G,G1 • Brennwert: 4091 kJ, 980 kcal	**Schweinerückensteak „Holzfäller Art“** mit rustikalem Gemüse und Zwiebeln, dazu Würfelkartoffeln A,E,G,G1 • Brennwert: 1746 kJ, 416 kcal	**Ein Geflügel-Cordon bleu[1,2,3,4]** gefüllt mit Putenschinken und Käse, dazu Geflügelsoße und Kartoffeln aus der Region A,E,G,G1,M • Brennwert: 2334 kJ, 557 kcal	**Hausgemachte Rindfleischbällchen** in Thymiansoße, mit Erbsen-Karottengemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2812 kJ, 674 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	**Zwei vegane Knusperfrikadellen** mit Röstgemüsesoße, dazu vegane Spätzle A,B,G,G1 • Brennwert: 2922 kJ, 694 kcal	**Eine Portion Schupfnudeln** mit Sauerkraut und Speck[2,4] A,E,G,G1,I • Brennwert: 2414 kJ, 576 kcal	**Hausgemachtes Kürbis-Karotten-Curry** dazu 2 Spinatknödel E,G,G1,M • Brennwert: 2223 kJ, 530 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 Geflügelbratwürste[2,4]** in Röstzwiebelsoße, dazu Rotkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2727 kJ, 650 kcal	**Hausgemachter Grießbrei** dazu Waldbeerenkompott G,G1,M • Brennwert: 1452 kJ, 345 kcal	
Menü 3	**Ein Rinderhacksteak** in Bratensoße, dazu Karottengemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2922 kJ, 601 kcal	**Seelachsfilet im Backteig** dazu Salzkartoffeln und ein Sauerrahm-Kräuterdip B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 1778 kJ, 425 cal	**Eine Schweineroulade** in Bratensoße, dazu Rosenkohl und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2049 kJ, 490 kcal	**Ein paniertes Hähnchenschnitzel** mit Geflügelsoße, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree 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	**Eine Portion Spaghetti** mit Soja-Bolognese und geriebenem Hartkäse[2] A,G,G1,J,M • Brennwert: 2415 kJ, 569 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	**Vegetarisches Linsengemüse** mit Sellerie, Karotten und Lauch, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1 • Brennwert: 3061 kJ, 734 kcal	**3 Stück Kartoffelrösti** dazu eine Herbstgemüse-Mischung a la creme G,G1,M • Brennwert: 1659 kJ, 396 kcal	**Zwei Gemüsefrikadellen** mit Schwarzwurzeln in einer Sahne-Petersiliensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1843 kJ, 442 kcal	**Hausgemachte Veggie-Klopse** in Majoransoße, mit Erbsen-Karottengemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 4041 kJ, 966 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)** dazu Rohkost-Mischsalat, Curry-Dip und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2278 kJ, 546 kcal	**Hausgemachte Räucherlachsrolle** mit Frischkäse-Räucherlachscreme gefüllt und mit einem 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: 3357 kJ, 807 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: 2245 kJ, 539 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	**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 „Asia“** Karotten-, Weißkraut-, Brokkolisalat, Glasnudelsalat, Blattsalat, mit Mini- Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2853 kJ, 686 kcal	
Beilagensalat 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	**Rahm-Gurkensalat** mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	**Endiviensalat** mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	**Blattsalat** mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	
Beilagensalat 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	**Rahm-Gurkensalat** mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	**Endiviensalat** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 260 kJ, 64 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 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