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, 02.11.2026** dem Fahrer mit!

KW 47 vom 16.11. - 22.11.2026

KW 47	Montag 16.11.2026	Dienstag 17.11.2026	Mittwoch 18.11.2026	Donnerstag 19.11.2026	Freitag 20.11.2026	Samstag 21.11.2026	Sonntag 22.11.2026
Menü 1	**Hähnchenbruststreifen** in Soße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2648 kJ, 630 kcal	**Pichelsteiner Eintopf** mit Kartoffeln, Karotten, Weißkohl, Lauch, Sellerie und Rindfleischeinlage, dazu ein Brötchen A,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2460 kJ, 573 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	**Spaghetti „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 Rotkraut und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2240 kJ, 536 kcal	**Schweinebraten (vom Hals)** in Majoransoße, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1802 kJ, 430 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	**3 Eierpfannkuchen** mit Karotten-Kürbis-Bolognese A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1876 kJ, 447 kcal	**Schwäbische Krautspätzle** mit mildem Weinsauerkraut, dazu eine Röstzwiebelsoße A,E,G,G1,I • Brennwert: 2687 kJ, 649 kcal	**Ragout fin vom Geflügel** mit Pfirsichwürfeln in Sahnesoße, dazu bunter Gemüsereis A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2491 kJ, 593 kcal	**Hausgemachter Kartoffel-Gemüse-Auflauf** mit Käse überbacken, dazu eine Majoransoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 1844 kJ, 440 kcal	**Herbstliche Schupfnudelpfanne** mit bunten Gemüsestreifen, dazu Kräuter-Käsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2355 kJ, 565 kcal	**Luftiger Kaiserschmarrn „Wiener Art“** mit Rosinen, dazu Apfelkompott[4] E,G,G1,M • Brennwert: 3433 kJ, 820 kcal	
Menü 3	**Ein Cordon bleu vom Schwein[1,2,4]** mit Bratensoße, dazu hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2494 kJ, 596 kcal	**Hausgemachte Lasagne „Bolognese“** italienische Spezialität mit Rindfleischsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 3196 kJ, 760 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 Eierknöpfle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2609 kJ, 626 kcal		
Menü 4 vegetarisch	**Veggie-Köttbullar** in Röstgemüsesoße, dazu Karotten-Erbsengemüse und Langkornreis E,G,G1,G4 • Brennwert: 2944 kJ, 702 kcal	**Chili sin Carne** mit Zwiebeln, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Langkornreis G,G1 • Brennwert: 2711 kJ, 645 kcal	**Allgäuer Käsespätzle** mit Emmentaler, Bergkäse und Zwiebeln, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3523 kJ, 841 kcal	**Ebly-Weizen-Pfanne** mit buntem Herbstgemüse, dazu eine Paprikasoße A,G,G1 • Brennwert: 1656 kJ, 395 kcal	**Vegetarische Cannelloni „Ricotta-Spinaci“** in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2448 kJ, 583 kcal	**Zwei Knusperfrikadellen** dazu Rotkraut und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2245 kJ, 535 kcal	**3 Gemüsemaultaschen** mit Zwiebeln, Kürbis und Kräutern abgeschmelzt, dazu eine Spinat-Frischkäsesoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2751 kJ, 660 kcal
Menü 6 Kaltmenü	**Eiersalat** in Joghurt-Senfdressing, mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke[9] und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	**Schwarzwälder Schäufele[2,4]** mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu eine Essiggurke[9], Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2333 kJ, 557 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	**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	**Nudelsalat „Holländische Art“** mit Käsestreifen, Salatgurken, Paprika und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		**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 „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 „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 „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	**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	
Beilagensalat 1	**Rahm-Gurkensalat** mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	**Blattsalat „Herbst“** 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 mit Speck[2,4]** A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	**Karotten-Ananas-Salat** A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	**Chinakohl** mit Senfdressing A,B,E,M • Brennwert: 369 kJ, 89 kcal	
Beilagensalat 2	**Rahm-Gurkensalat** mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	**Blattsalat „Herbst“** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal	**Frisee-Salat** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	**Hausgemachter Weißkrautsalat** A,B • Brennwert: 235 kJ, 57 kcal	**Karotten-Ananas-Salat** A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal	**Chinakohl** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 281 kJ, 68 kcal	
Dessert	**Schokopudding** M • Brennwert: 591 kJ, 141 kcal	**Zwei Mini-Waffeln** E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	**Fruchtige Orangencreme[1]** M • Brennwert: 731 kJ, 173 kcal	**Eine Portion Apfelmus[4]** 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 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