



AWO Kreisverband Breisgau BHE e. V.
Gartenstraße 1 - 79312 Emmendingen
Tel: 07641 / 91 4 91 - 30

Preise:
Menü 1, 2, 4, 6: 9,50 € Menü 3: 10,00 €
Menü 7: 9,50 € Dessert: 0,70 €
Samstag, Sonntag und Feiertag: 10,00 €

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

KW 31
vom 29.07. - 04.08.2024

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Donnerstag, 18.07.2024** dem Fahrer mit!

Beilagensalat ist im Menüpreis 1 - 4 inklusive,
bitte kreuzen Sie an!

KW 31	Montag 29.07.2024	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024	Samstag 03.08.2024	Sonntag 04.08.2024
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Menü 1	Ein Cordon bleu vom Schwein^{1,2,4} mit Bratensoße, dazu Salzkartoffeln aus der Region A,E,G,G1,M • Brennwert: 2350 kJ, 562 kcal	Geflügel-Köttbullar in Rahmsoße, dazu Mais-Erbsen-Karottengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3828 kJ, 915 kcal	Ravioli „Carne di Manzo“ Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	„Gaisburger Marsch“ Gemüseintopf mit Nudeln und Rindfleischinlage, dazu ein Brötchen A,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3074 kJ, 735 kcal	Ein Wildlachssteak in Zitronensoße, dazu Petersilienkartoffeln A,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 581 kcal	Klößchenragout in Majoransoße, dazu Zucchini-Gemüse und Sahnepüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1741 kJ, 415 kcal	Geflügelfrikassee „Prinzess“ mit frischen Karotten in heller Soße, dazu Spinat-Bandnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2925 kJ, 697 kcal
---------------	---	---	---	--	---	--	--

Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Piccata von der Hähnchenbrust mit Tomatensoße, dazu Gabelspaghetti A,E,G,G1,M • Brennwert: 3036 kJ, 728 kcal	Badisches Ochsenfleisch in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauch-Kartoffeln A,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2146 kJ, 513 kcal	Ebly-Weizen-Pfanne mit buntem Saisongemüse und Fetakäse, dazu eine milde Paprikasoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1475 kJ, 351 kcal	Vegetarische Cannelloni mit Ricotta-Käse und Spinat gefüllt, in Soja-Bolognese überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2316 kJ, 551 kcal	„Nasi Goreng“ Indonesisches Reisgericht mit Hähnchenfleisch, Gemüse und Eierflocken, dazu Sojasoße A,B,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2127 kJ, 506 kcal	3 Quarkkälchen mit Rosinen dazu heißer Waldbeerenkompott und Vanillesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3270 kJ, 776 kcal
--	---	---	--	--	--	---

Hinweis
zu
Menü 2

Liebe Kunden,
bei Menü 2 gilt es zu beachten, dass dieses nur kalt ausgeliefert werden kann und selbst erwärmt werden muss.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.
Ihr AWO-Team

Menü 4 vegetarisch	Hausgemachter Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Emmentaler Käse überbacken, dazu Karottenrahmsoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2801 kJ, 670 kcal	Veggie-Bällchen in Röstgemüesoße, dazu Mais-Erbsen-Karottengemüse und Dampfkartoffeln E,G,G1,G4,J • Brennwert: 1738 kJ, 416 kcal	Eine Portion Bio-Gemüseravioli, dazu fruchtige Tomatensoße A,G,G1,J • Brennwert: 2976 kJ, 710 kcal	Emmentaler Käsespätzle mit Bergkäse und Zwiebeln verfeinert, dazu eine Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	3 Eierpfannkuchen mit buntem Sommergemüse a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2212 kJ, 527 kcal	Zwei vegane Knusperfrikadellen in Röstgemüesoße, mit Zucchini-Gemüse und Sahnepüree B,G,G1,M • Brennwert: 2359 kJ, 563 kcal	Feine Spinat-Bandnudeln mit einem Möhren-Kohlrabi-Ragout E,G,G1,M • Brennwert: 2155 kJ, 513 kcal
------------------------------	--	--	--	---	---	---	--

Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke ³ und Schnittlauch, dazu Brot und Butter B,E,G,G1,G2,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal	Fleischsalat „Balkan Art“^{2,3,4,8,9} mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika, dazu 2 Scheiben Brot A,B,E,G,G1,G2,M • Brennwert: 4003 kJ, 959 kcal	Griechischer Hirtensalat mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtensalatpaprika ^{2,4} , Zwiebeln und Oliven ^{6,9} , dazu ein Weißbrotbaguette B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2923 kJ, 699 kcal	Bunter Melonensalat dazu gibt es Schwarzwälder Schinkenspeck ^{2,4} in Scheiben und ein Weißbrotbaguette A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2076 kJ, 495 kcal	Matjesfilet „Hausfrauen Art“^{2,4,9} mit Äpfeln und Zwiebeln in Joghurt-Dressing, dazu ein Baguettebrötchen B,E,F,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3886 kJ, 935 kcal
---------------------------	---	---	---	--	---

Menü 7 Salatplatte vegetarisch					
---	--	--	--	--	--

Beilagen-salat 1	Zucchini-salat A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 52 kcal	Rote Bete-Salat⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 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: 444 kJ, 108kcal
-------------------------	---	--	--	--	---	--

Beilagen-salat 2	Zucchini-salat A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 52 kcal	Kohlrabisalat A,B,E,M • Brennwert: 333 kJ, 81 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 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: 280 kJ, 68 kcal
-------------------------	---	--	--	--	---	--

Dessert	Eine Portion Apfelmus⁴ Brennwert: 345 kJ, 83 kcal	Hausgemachtes Bircher Müsli G,G3,G4,H1,H2,M • Brennwert: 939 kJ, 223 kcal	Ein Mini-Kuchen Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Schokopudding M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Grießtraum-Dessert G,G1,M • Brennwert: 683 kJ, 163 kcal	Ein Berliner E,G,G1,M • Brennwert: 978 kJ, 233 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= Zutat aus kontrolliertem Bio-Anbau nach EG-ÖKO Verordnung. ÖKO Kontrollstelle DE-ÖKO-006 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. Brennwert: Kcal= Kilokalorien, Kj= Kilojoule Alle Preise gelten inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. 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.

