



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 33**  
**vom 12.08. - 18.08.2024**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Donnerstag, 01.08.2024** dem Fahrer mit!

KW 33	Montag 12.08.2024	Dienstag 13.08.2024	Mittwoch 14.08.2024	Donnerstag 15.08.2024	Freitag 16.08.2024	Samstag 17.08.2024	Sonntag 18.08.2024
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

<b>Menü 1</b>	<b>Hühnerfrikassee</b> in Sahnesoße, dazu Bio-Erbisen und Langkornreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 3071 kJ, 732 kcal	<b>Ein paniertes Schnitzel</b> (vom Schwein), dazu Karottengemüse a la creme und Kartoffel-Kräuterpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2298 kJ, 548 kcal	<b>Hähnchenbrustgeschneitzeltes</b> in Champignonrahmsauce, dazu Eierknöpfle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2555 kJ, 613 kcal	<b>Eine Bratwurst<sup>8</sup></b> in Soße, mit Rahmwirsing und Salzkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2370 kJ, 566 kcal	<b>Ein Seelachsfilet</b> in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal	<b>Kalbsgulasch</b> in Estragonrahmsauce, dazu Kartoffelrösti A,E,G,G1,M • Brennwert: 1736 kJ, 415 kcal	<b>Ein Geflügelsteak</b> in Soße, dazu Brokkoliröschen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1572 kJ, 375 kcal
---------------	---	--	--	---	---	---	--

<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Spaghetti</b> mit einer würzigen Möhren-Zucchini-Bolognese, dazu eine Portion Reibekäse <sup>2</sup> A,G,G1,J,M • Brennwert: 2467 kJ, 582 kcal	<b>Rindfleischstreifen „Stroganoff“<sup>9</sup></b> mit Zucchini-gemüse und schwäbischen Eierknöpfle A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2588 kJ, 620 kcal	<b>Ratatouille</b> in fruchtiger Tomatensoße, dazu eine Portion Polenta-Taler A,G,G1 • Brennwert: 2467 kJ, 582 kcal	<b>Geflügelhackfleischröllchen</b> in Puztasoße <sup>9</sup> , dazu Balkangemüse und Curryreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3613 kJ, 863 kcal	<b>Schweineroulade „Mediterran“</b> mit Tomatenstücken, Zucchini und Oliven <sup>4,6</sup> in Tomatensoße, dazu Rosmarinkartoffeln A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1895 kJ, 453 kcal	<b>Hausgemachter Grießbrei</b> dazu Sauerkirschkompost G,G1,M • Brennwert: 1452 kJ, 345 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

<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry</b> dazu Langkornreis G,G1,M • Brennwert: 2745 kJ, 655 kcal	<b>Zwei panierte Veggie-Schnitzel</b> mit Karottengemüse a la creme und Kartoffel-Kräuterpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2746 kJ, 656 kcal	<b>Eine Portion Käseknöpfle</b> mit Emmentaler- und Bergkäse verfeinert, dazu Röstzwiebelsoße E,G,G1,M • Brennwert: 2984 kJ, 717 kcal	<b>Zwei vegane Knusperfrikadellen</b> in Röstgemüse-soße, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln aus der Region A,B,G,G1,M • Brennwert: 2564 kJ, 612 kcal	<b>Hausgemachte Veggie-Lasagne</b> mit Soja-Bolognese und Gemüse mit Käse überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2531 kJ, 601 kcal	<b>Bunte Gemüseplatte</b> 3 Sorten Sommergemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und holländische Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1976 kJ, 472 kcal	<b>Vegetarische Hackbällchen</b> in Paprikasoße, dazu Brokkoliröschen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 2566 kJ, 613 kcal
------------------------------	---	--	--	---	--	---	--

<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>1 Paar Wiener Würstchen<sup>2,4,8</sup></b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2647 kJ, 633 kcal	<b>Emmentaler Käsesalat</b> in Essig-Öl-Dressing, mit Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebeln, dazu zwei Scheiben Bio-Brot B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3739 kJ, 898 kcal	<b>Salatplatte „Sommer“</b> Kohlrabi-, Zucchini-, Karotten- und Blattsalat, schön aus garniert dazu frischen Obstsalat mit Joghurt, und ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2293 kJ, 550 kcal	<b>Lyoner Wurstsalat<sup>2,3,4,8,9</sup></b> „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	<b>Ein geräuchertes Forellenfilet</b> mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal
---------------------------	---	---	--	--	--

<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch					
---	--	--	--	--	--

<b>Beilagen-salat 1</b>	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Blattmix-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	<b>Zucchini-Salat</b> A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 58 kcal
-------------------------	--	--	---	--	--	---

<b>Beilagen-salat 2</b>	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	<b>Rahm-Gurkensalat</b> mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	<b>Blattmix-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	<b>Zucchini-Salat</b> A,B,E,M • Brennwert: 241 kJ, 58 kcal
-------------------------	--	--	--	--	--	---

<b>Dessert</b>	<b>Quarkdessert</b> M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	<b>Zwei Mini-Waffeln</b> E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	<b>Schokopudding</b> M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	<b>Frischer Obstsalat</b> H,H1 • Brennwert: 455 kJ, 109 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Milchreis<sup>1</sup></b> E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 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.

