



AWO Kreisverband Breisgau 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: 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 43
vom 21.10. - 27.10.2024

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Donnerstag, 10.10.2024** dem Fahrer mit!

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

KW 43	Montag 21.10.2024	Dienstag 22.10.2024	Mittwoch 23.10.2024	Donnerstag 24.10.2024	Freitag 25.10.2024	Samstag 26.10.2024	Sonntag 27.10.2024
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	Ravioli „Carne di Manzo“ Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	Geflügel-Köttbullar in Rahmsoße, dazu Mais-Erbсен-Karottengemüse und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3828 kJ, 915 kcal	Schnittbohneintopf mit grünen Bohnen, Kartoffeln, Speck ^{2,4} und Rauchwurstscheiben ^{2,4} , dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3169 kJ, 757 kcal	Ein Wildlachssteak in Zitronensoße, dazu Petersilienkartoffeln A,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2384 kJ, 569 kcal	Klößchenragout in Majoransoße, dazu Rotkraut und Sahnepüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 1940 kJ, 462 kcal	Hühnerfrikassee in Sahnesoße, dazu Karotten-Kürbisgemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2758 kJ, 663 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Hähnchenbruststreifen in fruchtiger Tomatensoße, dazu Gabelspaghetti A,E,G,G1,M • Brennwert: 2350 kJ, 563 kcal	Ebly-Weizen-Pfanne mit buntem Saisongemüse und Fetakäse, dazu eine milde Paprikasoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1475 kJ, 351 kcal	Badisches Ochsenfleisch in Meerrettichsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2146 kJ, 513 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 Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2978 kJ, 706 kcal	
Hinweis zu Menü 2	<p>Liebe Kunden,</p> <p>bei Menü 2 gilt es zu beachten, dass dieses nur kalt ausgeliefert werden kann und selbst erwärmt werden muss.</p> <p>Vielen Dank für Ihr Verständnis.</p> <p>Ihr AWO-Team</p>						
Menü 4 vegetarisch	Hausgemachter Kartoffel-Kürbis-Auflauf mit Emmentaler Käse überbacken, dazu Spinatsoße E,G,G1,G4,M • Brennwert: 2187 kJ, 523 kcal	Eine Portion Bio-Gemüseravioli, dazu fruchtige Tomatensoße A,G,G1,J • Brennwert: 2976 kJ, 710 kcal	Veggie-Bällchen in Röstgemüesoße, dazu Mais-Erbсен-Karottengemüse und Dampfkartoffeln E,G,G1,G4,J • Brennwert: 1738 kJ, 416 kcal	Emmentaler Käsespätzle mit Bergkäse und Zwiebeln verfeinert, dazu eine Röstgemüesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	„Kräuter-Kratzete“ (Luftiger Kräuter-Pfannkuchen) mit buntem Herbstgemüse a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2901 kJ, 692 kcal	Zwei vegane Frikadellen in Röstgemüesoße, mit Rotkraut und Sahnepüree B,G,G1,M • Brennwert: 2558 kJ, 610 kcal	Feine Spinat-Bandnudeln mit einem Möhren-Kürbis-Ragout E,G,G1,M • Brennwert: 2318 kJ, 551 kcal
Menü 6 Kaltmenü	Eiersalat in Joghurt-Senf dressing mit Paprika, Zwiebeln, Essiggurke ⁹ und Schnittlauch, dazu Bio-Brot und Butter B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2776 kJ, 666 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	Griechischer Hirtensalat mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtensalat ^{2,4} , Zwiebeln und Oliven ^{6,9} , dazu ein Weißbrotbaguette B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2923 kJ, 699 kcal	Schwarzwälder Schäumele^{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	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	Hausgemachter Weißkrautsalat mit Speck^{2,4} A,B • Brennwert: 239 kJ, 58 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Rote Bete-Salat⁹ B • Brennwert: 117 kJ, 28 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	Hausgemachter Weißkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal	Weißer Rettichsalat A,B • Brennwert: 295 kJ, 72 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,H,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: 1050 kJ, 251 kcal	Gebäckstück 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= 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.

