



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 45
vom 04.11. - 10.11.2024

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Dienstag, 22.10.2024** dem Fahrer mit!

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

KW 45	Montag 04.11.2024	Dienstag 05.11.2024	Mittwoch 06.11.2024	Donnerstag 07.11.2024	Freitag 08.11.2024	Samstag 09.11.2024	Sonntag 10.11.2024
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Menü 1	Gebackener Fleischkäse^{2,4} in Soße, mit Rotkraut und Salzkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2404 kJ, 573 kcal	Hühnerfrikassee in Sahnesoße, dazu Bio-Erbesen und Langkornreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 3129 kJ, 746 kcal	Hähnchenbruststreifen in Champignonrahmsauce, dazu Eierknöpfle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2555 kJ, 613 kcal	Ein paniertes Schnitzel (vom Schwein), dazu Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2298 kJ, 548 kcal	Ein Seelachsfilet in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal	Kalbsgulasch in Estragonrahmsauce, dazu Kartoffelrösti A,E,G,G1,M • Brennwert: 1736 kJ, 415 kcal	Schweinebraten in Dunkelbiersauce dazu Bayrisch Kraut und Kartoffelknödel A,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2823 kJ, 676 kcal
---------------	--	---	--	--	--	--	--

Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Hausgemachte Veggie-Lasagne mit Soja-Bolognese, Gemüse und Käse überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2531 kJ, 601 kcal	Rindergeschnitzeltes „Burgund“ in Rotweinsauce, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln A,B,E,G,G1,J • Brennwert: 1708 kJ, 408 kcal	Schwarzwurzel-Karottengemüse in Petersiliensauce, dazu Serviettenknödelscheiben A,E,G,G1,M • Brennwert: 2187 kJ, 523 kcal	Geflügelhackfleischröllchen in Puztasauce ⁹ , dazu Balkangemüse und Curryreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3317 kJ, 792 kcal	Schweineroulade in Bratensoße, dazu Rosenkohl und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2049 kJ, 490 kcal	Hausgemachter Grießbrei dazu Waldbeerenkompott 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

Menü 4 vegetarisch	Zwei vegane Knusperfrikadellen in Röstgemüsesauce, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln aus der Region A,B,G,G1 • Brennwert: 2473 kJ, 590 kcal	Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry dazu Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 2749 kJ, 655 kcal	Allgäuer Käseknöpfle mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesauce E,G,G1,M • Brennwert: 2950 kJ, 709 kcal	Zwei panierte Veggie-Schnitzel mit Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2746 kJ, 656 kcal	Spaghetti mit einer würzigen Möhren-Kürbis-Bolognese, dazu eine Portion Reibekäse ² A,G,G1,J,M • Brennwert: 2467 kJ, 582 kcal	Bunte Gemüseplatte 3 Sorten Sommergemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und holländische Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1976 kJ, 472 kcal	Feine Schupfnudeln mit Sauerkraut, dazu eine Röstzwiebelsoße A,E,G,G1,J • Brennwert: 1699 kJ, 407 kcal
------------------------------	--	---	---	---	--	---	--

Menü 6 Kaltmenü	1 Paar Wiener Würstchen^{2,4,8} mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionsenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2647 kJ, 633 kcal	Emmentaler Käsesalat 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	Salatplatte „Herbst“ Blattsalat, Käsesalat mit Nüssen und Äpfeln, Kürbis-, Brokkoli-, Zucchini-Maisalat, aus garniert, dazu ein Kürbisweck A,B,C,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 3741 kJ, 898 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	Ein geräuchertes Forellenfilet mit Waldorfsalat und Preiselbeersauce, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 2921 kJ, 700 kcal		
---------------------------	--	---	---	--	--	--	--

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

Beilagensalat 1	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Eisbergsalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattmix-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	Rotkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal
------------------------	--	--	---	--	--	--

Beilagensalat 2	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattmix-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	Rotkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal
------------------------	--	--	--	--	--	--

Dessert	Quarkdessert M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“) G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 994 kJ, 239 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	Schokopudding M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	Rote Beeren-Grütze G,G1 • Brennwert: 520 kJ, 124 kcal	Gebäckstück Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	Milchreis¹ 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. Brennwerte: Kcal= Kilokalorien, KJ= Kilojoule Alle Preise gelten inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Abgepackte Desserts siehe Verpackung; * und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienkontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigem Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

