

# KW 04 vom 20.01. - 26.01.2025

KW 04	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

<b>Menü 1</b>	<b>Eine Geflügelfrikadelle</b> in Soße, dazu Wirsing a la creme und Dampfkartoffeln A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2493 kJ, 598 kcal	<b>Makkaroni „Bolognese“</b> mit Rindfleischsoße, dazu geriebener Hartkäse <sup>2</sup> A,E,G,G1,M • Brennwert: 2791 kJ, 662 kcal	<b>Erbsen-Eintopf</b> mit Wurstscheiben <sup>2,4</sup> , Kartoffeln und buntem Gemüse, dazu ein Weizenbrötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3889 kJ, 928 kcal	<b>Fischroulade „Gärtnerin Art“</b> in Weißweinsauce, dazu Petersilienkartoffeln A,F,G,G1,I,M • Brennwert: 1941 kJ, 464 kcal	<b>Rindergeschnetzeltes</b> in Majoransauce, dazu Bio-Bohnen und hausgemachtes Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1858 kJ, 443 kcal	<b>Gefüllte Kalbsbrust<sup>4</sup></b> in Bratensoße, dazu schwäbische Eierknöpfe A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2541 kJ, 609 kcal	<b>Eine Kohlroulade</b> in Zwiebel-Specksoße <sup>2,4</sup> , dazu hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2526 kJ, 601 kcal
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Chili sin Carne</b> mit Zwiebeln, Mais, Paprika, Kidneybohnen und Tomaten, dazu Langkornreis G,G1 • Brennwert: 2571 kJ, 612 kcal	<b>Kassler Rücken<sup>2,4</sup></b> im Ofen gegart, auf Kürbis-Ingwerkraut, dazu hausgemachtes Püree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1751 kJ, 418 kcal	<b>Zahner´s Currywurst<sup>2,4</sup></b> in pikanter Soße, dazu Kartoffelecken A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2599 kJ, 618 kcal	<b>Geflügelsteak „Hawaii“</b> in Curry-Ananassoße, dazu feine Erbsen und Mandelreis A,B,E,G,G1,H,H1,M • Brennwert: 3239 kJ, 769 kcal	<b>Deftiger Pilz-Gulasch</b> mit Nüssen, dazu zwei Kartoffelknödel A,E,G,G1,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2472 kJ, 592 kcal	<b>Süße Schupfnudeln</b> mit Zimtucker bestreut, dazu heißes Sauerkirschkompott E,G,G1,M • Brennwert: 2176 kJ, 519 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>Zwei Gemüsefrikadellen</b> mit Pastinakenwürfel a la creme A,E,G,G1,M • Brennwert: 1733 kJ, 415 kcal	<b>Eine Portion Käse-Ravioli</b> mit frischem Kräuter-Pesto mariniert, dazu eine fruchtige Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2976 kJ, 710 kcal	<b>Zwei vegane Pfannkuchen</b> mit einer Hack-Gemüesoße (aus Erbsen-Protein) A,G,G1 • Brennwert: 2584 kJ, 617 kcal	<b>Knöpfe-Gemüsepfanne</b> mit frischem Saisongemüse und Champignons, dazu eine Kräuterrahmsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1813 kJ, 430 kcal	<b>Veggie-Geschnetzeltes</b> in Röstgemüesoße, dazu Bio-Bohnen und Kartoffelpüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1845 kJ, 420 kcal	<b>Eine Portion Kartoffelrösti</b> mit einem feinen Lauch-Champignon-Ragout A,E,G,G1,M • Brennwert: 1468 kJ, 352 kcal	<b>Vegetarische Kohlroulade</b> mit Weizen und Gemüse gefüllt, in Röstzwiebelsoße, dazu hausgemachtes Sahnepüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2096 kJ, 501 kcal
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>Nudelsalat „Holländische Art“</b> mit Käsestreifen, Gurken und Tomaten, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3906 kJ, 933 kcal	<b>Gemischte Schinkenplatte<sup>2,4,8</sup></b> mit Melonenscheiben garniert, dazu 2 Scheiben Bio-Brot und Butter A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2045 kJ, 489 kcal	<b>Hausgemachtes „Bircher Müsli“</b> mit frischen Äpfeln, gerösteten Mandeln, Honig und Joghurt verfeinert, dazu frischer Obstsalat G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 3768 kJ, 896 kcal	<b>Elsässer Wurstsalat<sup>2,3,4,8</sup></b> von der Lyoner Wurst, mit Käse, Tomaten, Gurken <sup>9</sup> , dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3807 kJ, 911 kcal	<b>Ein geräuchertes Makrelenfilet</b> mit Waldorfsalat und Preiselbeersahne, dazu ein Baguettebrötchen A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 3335 kJ, 801 kcal
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

<b>Beilagen-salat 1</b>	<b>Rotkrautsalat</b> B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Blattsalat „Winter“</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>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>Beilagen-salat 2</b>	<b>Rotkrautsalat</b> B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Blattsalat „Winter“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 69 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>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>Dessert</b>	<b>Ein Schoko-Doppelkeks</b> E,G,G1,M • Brennwert: 592 kJ, 141 kcal	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	<b>Kirschquark</b> M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	<b>Rote Waldbeerengrütze</b> M • Brennwert: 520 kJ, 124 kcal	<b>Hausgemachte Zitronen-Creme</b> M • Brennwert: 681 kJ, 162 kcal	<b>Ein Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Ein Buttermilchdessert</b> M • Brennwert: 373 kJ, 89 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 Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigem Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

