



AWO Kreisverband 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 49
vom 02.12. - 08.12.2024

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis
spät. **Donnerstag, 21.11.2024** dem Fahrer mit!

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

KW 49	Montag 02.12.2024	Dienstag 03.12.2024	Mittwoch 04.12.2024	Donnerstag 05.12.2024	Freitag 06.12.2024	Samstag 07.12.2024	Sonntag 08.12.2024
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Menü 1	Tortelloni „Carne di Manzo“ mit Rindfleisch gefüllt, dazu fruchtige Tomatensoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2576 kJ, 610 kcal	Frisch gebackener Fleischkäse^{2,4} mit Bratensoße, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln A,B,G,G1 • Brennwert: 2404 kJ, 573 kcal	Ein gedämpftes Fischfilet auf buntem Fenchel-Wurzelgemüse in Zitronensoße, dazu feine Bandnudeln A,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2783 kJ, 666 kcal	Geflügel-Cevapcici in Balkansoße, dazu grüne Bohnen und Langkornreis A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3260 kJ, 778 kcal	Eine Frikadelle in Bratensoße, dazu Bio-Erbsen und Kartoffel-Karottenpüree A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2683 kJ, 643 kcal	Schweinegulasch in Rahmsauce, dazu breite Bandnudeln A,E,G,G1,M • Brennwert: 2682 kJ, 645 kcal	Eine Hähnchenroulade „Magrit“ in Geflügelsoße, dazu Rosenkohl und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2256 kJ, 540 kcal
---------------	--	--	--	--	--	---	--

Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Hausgemachtes Karotten-Kürbis-Curry mit Schmand verfeinert, dazu Serviettenknödel A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2294 kJ, 549 kcal	Cannelloni mit Kürbis- und Karottenstreifen, in Ingwer-Sahnesauce überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2316 kJ, 551 kcal	Champignon-Reispfanne mit knackigem Gemüse, Kürbis und Steinchampignons, dazu eine Spinatsoße G,G1,M • Brennwert: 2185 kJ, 521 kcal	Schweinebraten (vom Hals) in Majoransauce, dazu eine Wintergemüse-Mischung und Kartoffelknödel A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2993 kJ, 717 kcal	Rindfleischstreifen in Thymiansauce, mit Kürbis-Karottengemüse und Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2522 kJ, 605 kcal	Eine Portion Apfelstrudel „Wiener Art“ mit Bourbon-Vanillesauce G,G1,M • Brennwert: 2353 kJ, 563 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	Eine Portion Bio-Käse-Tortelloni dazu Kräuter-Tomatensoße E,G,G1,M • Brennwert: 2405 kJ, 570 kcal	Milchfilet-Gulasch in Zwiebel-Majoransauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln A,B,E,G,G1,G4 • Brennwert: 2659 kJ, 634 kcal	„Fusilli-Duett“ Spiral- und Vollkornspiralnudeln mit Soja-Bolognese und geriebenem Hartkäse ² A,G,G1,J,M • Brennwert: 2629 kJ, 623 kcal	Vegane Cevapcici in Paprikasauce, mit grünen Bohnen und Langkornreis A,G,G1 • Brennwert: 2707 kJ, 645 kcal	Eine Portion Schupfnudeln mit Kräutern mariniert, dazu Blumenkohlrischen a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 1890 kJ, 451 kcal	Deftiger Gemüsegulasch mit Ratatouillegemüse, Karotten, Kürbis, Bohnen und Kräutern, dazu breite Bandnudeln A,E,G,G1 • Brennwert: 2099 kJ, 505 kcal	Veggie-Klopse in Röstgemüsesauce, dazu Rosenkohl und Kartoffelpüree A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2678 kJ, 641 kcal
------------------------------	---	--	--	--	--	---	---

Menü 6 Kaltmenü	Geflügelsalat „Florida“ in Joghurt-Curry-Dressing, mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3729 kJ, 895 kcal	Käsesalat „Winterzeit“ mit Kürbis- und Gemüsestreifen sowie Nüssen, in Honig-Senf-Dressing, mit Trauben garniert, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M • Brennwert: 4478 kJ, 1074 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	Hähnchen-Nuggets paniert, mit Gurken-Mais-Paprikasalat, dazu ein Joghurt-Currydip und ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3407 kJ, 820 kcal	Salatplatte „Winter“ Karotten-, Rote Bete-, Lauch- Champignon- und Waldorfsalat, mit Blattsalat, aus garniert, dazu ein Kürbis-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,H,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2314 kJ, 556 kcal		
---------------------------	--	--	--	--	---	--	--

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

Beilagen-salat 1	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattsalat mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	Rotkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Endiviensalat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	
-------------------------	--	--	---	--	--	--	--

Beilagen-salat 2	Hausgemachter Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Rahm-Gurkensalat mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	Rotkrautsalat A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	Endiviensalat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	
-------------------------	--	--	--	--	---	--	--

Dessert	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Zwei Mini-Waffeln E,G,G1,J,L • Brennwert: 988 kJ, 237 kcal	Vanillepudding M • Brennwert: 689 kJ, 165 kcal	Kirschquark M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	Ein Mini-Weckmann G,G1,G3,M • Brennwert: 751 kJ, 178 kcal	Frischer Obstsalat Brennwert: 437 kJ, 105 kcal	Froop-Joghurtdessert M • Brennwert: 446 kJ, 106 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.

