




KW 50	Montag 09.12.2024	Dienstag 10.12.2024	Mittwoch 11.12.2024	Donnerstag 12.12.2024	Freitag 13.12.2024	Samstag 14.12.2024	Sonntag 15.12.2024
-------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------






Menü 1	Eine Kohlroulade mit Hackfleisch gefüllt, in Zwiebel-Specksoße ^{2,4} , dazu Schnittlauchkartoffeln A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2364 kJ, 563 kcal 	Spaghetti „Bolognese“ aus reinem Rindfleisch, dazu Streukäse ² A,E,G,G1,M • Brennwert: 2718 kJ, 643 kcal	Ein paniertes Hähnchenschnitzel dazu Bio-Erbesen-Karottengemüse a la creme und hausgemachtes Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2162 kJ, 515 kcal	Schwäbischer Linseneintopf mit Speck ^{2,4} , Wurstscheiben ^{2,4} , Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3478 kJ, 830 kcal 	Lachs-Tortelloni mit einer sahnigen Spinatsoße F,G,G1,M • Brennwert: 3020 kJ, 716 kcal	Schweinerückenbraten „Jäger Art“ in Pilzrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2720 kJ, 654 kcal	Gefüllte Kalbsbrust in Bratensoße, dazu Wintergemüse und Kartoffelpüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1654 kJ, 395 kcal
---------------	---	--	---	--	--	--	---

Menü 2 kalt zum Aufwärmen	Zarte Putenstreifen mit frischen Champignons, in Rahmsoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1,M • Brennwert: 2346 kJ, 564 kcal	Eine Bratwurst in Röstzwiebelsoße, dazu Apfelrotkraut und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2385 kJ, 569 kcal 	Maultaschen mit Ei geschnittene Gemüseaultaschen mit Rührei gebacken, dazu Tomaten-Joghurtsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2670 kJ, 638 kcal 	Saftiger Gnocchi-Kürbis-Auflauf mit mediterranem Gemüse und frischem Basilikum, in Tomaten- Friskäsesoße überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2638 kJ, 625 kcal 	Rindergulasch „Ungarisch“ mit Zwiebeln und Paprika, dazu Salzkartoffeln A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1541 kJ, 367 kcal	Süßer Quark-Auflauf dazu Waldbeerenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1496 kJ, 354 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	Vegetarische Kohlroulade mit Weizen und Gemüse gefüllt, in Röstzwiebelsoße, dazu Schnittlauchkartoffeln A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 1934 kJ, 462 kcal	Spaghetti mit veganer Hack-Gemüsesoße, dazu geriebener Hartkäse ² A,E,G,G1,M • Brennwert: 2349 kJ, 555 kcal	3 Eierpannkuchen mit Bio-Erbesen-Karottengemüse in Sahnesoße E,G,G1,M • Brennwert: 2412 kJ, 576 kcal	Allgäuer Käsespätzle mit Emmentaler, Bergkäse, Zwiebeln, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	Bunte Gemüsepfanne knackiges Herbstgemüse in Friskäse-Kräutersoße, dazu eine Portion Kartoffelrösti A,G,G1,M • Brennwert: 1542 kJ, 369 kcal	Eine hausgemachte Veggie-Lasagne mit Soja-Gemüse-Bolognese und Käse überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2531 kJ, 601 kcal	Bio-Räuchertofu-Gulasch in Majoransoße, dazu Wintergemüse und Kartoffelpüree A,B,G,G1,J,M • Brennwert: 1955 kJ, 468 kcal
------------------------------	---	---	---	---	---	---	--

Menü 6 Kaltmenü	Ein Paar geräucherte Bauernwürste^{2,4,8} mit hausgemachtem Kartoffelsalat, mit Essiggurke ⁹ garniert, dazu Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3593 kJ, 857 kcal 	Hausgemachtes „Bircher Müsli“ mit frischen Äpfeln, gerösteten Mandeln, Honig und Joghurt verfeinert, dazu frischer Obstsalat G,G3,G4,H,H1,H2,M • Brennwert: 3768 kJ, 896 kcal 	Schlemmer-Salatplatte verschiedene Sorten Rohkostsalat und ein Blattsalat, schön aus garniert, dazu Joghurt dressing und ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2524 kJ, 605 kcal 	Elsässer Wurstsalat^{2,3,4,8,9} von der Lyoner Wurst, mit Käse, Tomaten und Gurken, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3807 kJ, 911 kcal 	Ein Makrelenfilet^{2,4,9} geräuchert, mit Waldorfsalat und Sahnemeerrettich, dazu ein Mini-Baguette A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H3,I,M • Brennwert: 3311 kJ, 796 kcal 
---------------------------	---	--	--	--	--

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

Beilagen-salat 1	Grüner Bohnensalat B • Brennwert: 232 kJ, 55 kcal	Blattsalat „Winter“ mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 367 kJ, 89 kcal	Chinakohl mit Thousand-Island-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 346 kJ, 84 kcal	Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Frisee-Salat mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	Kürbis-Maissalat A,B • Brennwert: 330 kJ, 79 kcal
-------------------------	---	---	--	--	--	---

Beilagen-salat 2	Grüner Bohnensalat B • Brennwert: 232 kJ, 55 kcal	Blattsalat „Winter“ mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 284 kJ, 69 kcal	Chinakohl mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 281 kJ, 68 kcal	Karottensalat B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	Frisee-Salat mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	Kürbis-Maissalat A,B • Brennwert: 330 kJ, 79 kcal
-------------------------	---	---	---	--	--	---

Dessert	Grießdessert G,G1,M • Brennwert: 1050 kJ, 251 kcal	Fruchtjoghurt M • Brennwert: 299 kJ, 71 kcal	Nusspudding H,H2,M • Brennwert: 596 kJ, 142 kcal	Fruchtcocktail Brennwert: 412 kJ, 97 kcal	Ein Buttermilchdessert M • Brennwert: 591 kJ, 140 kcal	Heidelbeerquark M • Brennwert: 518 kJ, 124 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.

