



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: 12,50 € Menü 3: 13,50 €  
 Menü 7: 12,50 € Dessert: 0,70 €  
 Samstag, Sonntag und Feiertag: 13,50 €

Bestellvorlauf beträgt  
 2 Werktage (MO - FR) bis 11:30 Uhr

**KW 05**  
**vom 27.01. - 02.02.2025**

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

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
 spät. **Montag, 13.01.2025** dem Fahrer mit!

KW 05	Montag 27.01.2025	Dienstag 28.01.2025	Mittwoch 29.01.2025	Donnerstag 30.01.2025	Freitag 31.01.2025	Samstag 01.02.2025	Sonntag 02.02.2025
<b>Menü 1</b>	<b>Hühnerfrikassee</b> in Sahnesoße, dazu Bio-Erbesen und Langkornreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 3129 kJ, 746 kcal	<b>Gebackener Fleischkäse<sup>2,4</sup></b> in Soße, mit Rotkraut und Salzkartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2404 kJ, 573 kcal	<b>Schwäbischer Linseneintopf</b> mit Speck <sup>2,4</sup> und Wienerlescheiben <sup>2,4</sup> , dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3465 kJ, 826 kcal	<b>Ein paniertes Schnitzel</b> dazu Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2301 kJ, 549 kcal	<b>Ravioli „Carne di Manzo“</b> Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt, dazu Tomatensoße A,E,G,G1 • Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal	<b>Kalbsgeschnetzeltes</b> in Estragonrahmsauce, dazu Kartoffelrösti A,E,G,G1,M • Brennwert: 1940 kJ, 467 kcal	<b>Schweinebraten</b> in Dunkelbiersauce dazu Bayrisch Kraut und Kartoffelknödel A,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2823 kJ, 676 kcal
<b>Menü 2</b> kalt zum Aufwärmen	<b>Luftiger Kaiserschmarrn</b> (ohne Rosinen), dazu Apfel-Zimt-Kompott <sup>4</sup> E,G,G1,M • Brennwert: 3759 kJ, 897 kcal	<b>Wildreis-Pfanne</b> mit viel buntem Gemüse, Hähnchenfiletstreifen und fruchtiger Mango-Currysoße A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2703 kJ, 644 kcal	<b>Schwarzwurzel-Karottengemüse</b> in Petersiliensoße, dazu Serviettenknödelscheiben A,E,G,G1,M • Brennwert: 2187 kJ, 523 kcal	<b>Geflügel-Cevapcici</b> in Balkansauce, dazu Djuvec-Reis (mit Paprika und Erbsen) A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 3564 kJ, 852 kcal	<b>Ein Hacksteak</b> in Bratensoße, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln aus der Region A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2142 kJ, 512 kcal 	<b>Hausgemachter Grießbrei</b> dazu Waldbeerenkompott G,G1,M • Brennwert: 1452 kJ, 345 kcal	
<b>Menü 3</b>	<b>Hausgemachte Veggie-Lasagne</b> mit Soja-Bolognese, Gemüse und Käse überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2531 kJ, 601 kcal	<b>Schweineroulade</b> in Bratensoße, dazu Rosenkohl und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2049 kJ, 490 kcal	<b>Hähnchenbruststreifen</b> in Champignonrahmsauce, dazu Eierknöpfle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2555 kJ, 613 kcal	<b>2 Stück Maispfannkuchen</b> mit feiner Möhren-Bolognese A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2532 kJ, 604 kcal	<b>Ein Seelachsfilet</b> in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal		
<b>Menü 4</b> vegetarisch	<b>Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry</b> dazu Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 2749 kJ, 655 kcal	<b>Zwei vegane Knusperfrikadellen</b> in Röstgemüsesauce, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln aus der Region A,B,G,G1 • Brennwert: 2473 kJ, 590 kcal	<b>Allgäuer Käseknöpfle</b> mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesauce E,G,G1,M • Brennwert: 2950 kJ, 709 kcal	<b>Zwei panierte Veggie-Schnitzel</b> mit Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2746 kJ, 656 kcal	<b>Fusilli „Napoli“</b> mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Streukäse <sup>2</sup> E,G,G1,M • Brennwert: 2430 kJ, 575 kcal	<b>Bunte Gemüseplatte</b> 3 Sorten Wintergemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und holländische Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1976 kJ, 472 kcal	<b>Feine Schupfnudeln</b> mit Sauerkraut, dazu eine Röstzwiebelsoße A,E,G,G1,J • Brennwert: 1699 kJ, 407 kcal
<b>Menü 6</b> Kaltmenü	<b>1 Paar Wiener Würstchen<sup>2,4,8</sup></b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu Portionssenf und eine Scheibe Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 2647 kJ, 633 kcal	<b>Emmentaler Käsesalat</b> 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	<b>Salatplatte „Winter“</b> Karotten-, Rote Bete-, Waldorf- und Lauch-Champignonsalat, mit Blattsalat, aus garniert, dazu ein Kürbis-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,H1,H2,H3,M • Brennwert: 2477 kJ, 594 kcal	<b>Lyoner Wurstsalat<sup>2,3,4,8,9</sup></b> „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	<b>Vitello Tonnato</b> Kalbsbratenscheiben in Thunfischsoße, mit Kapern <sup>4,8,9</sup> garniert, dazu ein Mini-Baguette B,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2888 kJ, 694 kcal		
<b>Menü 7</b> Salatplatte vegetarisch							
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	<b>Rahm-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>Rotkrautsalat</b> A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Hausgemachter Karottensalat</b> B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal	<b>Eisbergsalat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	<b>Rahm-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>Rotkrautsalat</b> A,B • Brennwert: 228 kJ, 55 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“)</b> G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 994 kJ, 239 kcal	<b>Quarkdessert</b> M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	<b>Fruchtjoghurt</b> M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	<b>Schokopudding</b> M • Brennwert: 619 kJ, 148 kcal	<b>Rote Beeren-Grütze</b> G,G1 • Brennwert: 520 kJ, 124 kcal	<b>Gebäckstück</b> Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	<b>Milchreis<sup>1</sup></b> 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. 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.

