



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 15**  
**vom 07.04. - 13.04.2025**

Bitte kreuzen Sie den Beilagensalat an!  
Dieser ist im Menüpreis 1 – 4 inklusive.

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis  
spät. **Montag, 24.03.2025** dem Fahrer mit!

| KW 15                                       | Montag<br>07.04.2025   | Dienstag<br>08.04.2025  | Mittwoch<br>09.04.2025  | Donnerstag<br>10.04.2025   | Freitag<br>11.04.2025   | Samstag<br>12.04.2025   | Sonntag<br>13.04.2025  |
|---|--|---|---|--|---|---|--|
| <b>Menü 1</b>                               | <b>Hähnchenbruststreifen</b><br>in Paprika-Frischkäsesoße,<br>dazu Eierteigwaren<br><br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2380 kJ, 570 kcal   | <b>Köttbullar</b><br>in Bratensoße,<br>dazu Mais-Erbsengemüse<br>und Langkornreis<br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 3210 kJ, 765 kcal   | <b>Ravioli „Carne di Manzo“</b><br>Teigtaschen mit Rindfleisch gefüllt,<br>dazu Tomatensoße<br><br>A,E,G,G1 •<br>Brennwert: 1970 kJ, 467 kcal   | <b>Kohlrabi-Eintopf</b><br>mit feinen Fleischklößchen, Kartoffeln,<br>Schmand und Petersilie verfeinert,<br>dazu ein Weizenbrötchen<br>A,B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2574 kJ, 615 kcal                                | <b>Rahmgulasch</b><br>vom Schwein,<br>dazu schwäbische Spätzle<br><br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2699 kJ, 649 kcal  | <b>Geflügelfrikassee „Prinzess“</b><br>(mit Spargelstücken)<br>dazu feine Erbsen und hausgemachtes<br>Kartoffel-Karottenpüree<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2242 kJ, 537 kcal | <b>Schweinebraten (vom Hals)</b><br>in Majoransoße,<br>dazu Rotkraut<br>und Sahnepüree<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1940 kJ, 462 kcal |
| <b>Menü 2</b><br>kalt zum<br>Aufwärmen      | <b>Hausgemachte Lasagne<br/>„Bolognese“</b><br>mit reinem Rinderhackfleisch<br>im Ofen überbacken<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal  | <b>Hähnchen-Nuggets paniert</b><br>dazu Kartoffelecken<br>und eine Portion Tomatenketchup<br><br>A,B,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2932 kJ, 700 kcal   | <b>Wirsing-Karotten-Pfanne</b><br>mit Schmand verfeinert,<br>dazu eine Portion Schupfnudeln<br><br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2076 kJ, 496 kcal   | <b>Champignon-Reispfanne</b><br>mit knackigem Gemüse<br>und Steinchampignons,<br>dazu eine Kressesoße<br>G,G1,M •<br>Brennwert: 1842 kJ, 439 kcal  | <b>Chili sin Carne con Bulgur</b><br>mit Mais, Paprika, Kidneybohnen<br>und Tomaten,<br>dazu ein Baguettebrötchen<br>G,G1,G2,G3 •<br>Brennwert: 1965 kJ, 469 kcal                     | <b>3 Quarkkälchen mit Rosinen</b><br>dazu Waldbeerenkompott<br><br>E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2978 kJ, 706 kcal   |  |
| <b>Menü 3</b>                               | <b>Ein Cordon bleu vom Schwein<sup>1,2,4</sup></b><br>mit Bratensoße,<br>dazu Salzkartoffeln aus der Region<br><br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2350 kJ, 562 kcal  | <b>Rindfleisch „Asia“</b><br>Rindfleischstreifen mit Gemüse<br>in süß-saurer Soße,<br>dazu feine Bandnudeln<br>A,B,E,G,G1,J •<br>Brennwert: 2899 kJ, 693 kcal   | <b>„Unser Klassiker“<br/>Badisches Ochsenfleisch</b><br>in Meerrettichsoße,<br>dazu Schnittlauchkartoffeln<br>A,E,G,G1,J,M •<br>Brennwert: 2423 kJ, 579 kcal  | <b>Hähnchensteak „natur“</b><br>in Geflügelsoße,<br>dazu Bio-Karottengemüse,<br>und hausgemachtes Kartoffelpüree<br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1610 kJ, 385 kcal   | <b>Ein Wildlachssteak</b><br>in Zitronensoße,<br>dazu Petersilienkartoffeln<br><br>A,E,F,G,G1,M •<br>Brennwert: 2384 kJ, 569 kcal   |   |  |
| <b>Menü 4</b><br>vegetarisch                | <b>Sojageschnetzeltes</b><br>in Paprikarahmsauce,<br>dazu Eierteigwaren<br><br>A,E,G,G1,J,M •<br>Brennwert: 2446 kJ, 565 kcal  | <b>Veggie-Bällchen</b><br>in Röstgemüsesoße,<br>dazu Mais-Erbsengemüse<br>und Langkornreis<br>E,G,G1,G4 •<br>Brennwert: 2634 kJ, 627 kcal   | <b>Eine Portion<br/>Bio-Gemüseravioli</b><br>dazu fruchtige Tomatensoße<br><br>A,G,G1,J •<br>Brennwert: 2768 kJ, 658 kcal   | <b>Hausgemachter<br/>Kartoffel-Gemüse-Auflauf</b><br>mit Emmentaler Käse überbacken,<br>dazu Röstgemüsesoße<br>E,G,G1,G4,M •<br>Brennwert: 1947 kJ, 465 kcal   | <b>Spätzle-Gemüse-Pfanne</b><br>mit buntem Frühlingsgemüse,<br>dazu eine Champignonrahmsauce<br><br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 1851 kJ, 439 kcal                                      | <b>Ein Blumenkohl-Käsemedaillon</b><br>mit feinen Rahmerbsen<br>und Kartoffel-Karottenpüree<br><br>A,E,G,G1,M •<br>Brennwert: 2277 kJ, 546 kcal                               | <b>Zwei Frikadellen</b><br>in Röstgemüsesoße,<br>mit Rotkraut<br>und Sahnepüree<br>B,G,G1,M •<br>Brennwert: 2558 kJ, 610 kcal          |
| <b>Menü 6</b><br>Kaltmenü                   | <b>Eiersalat</b><br>in Joghurt-Senf dressing mit Paprika,<br>Zwiebeln, Essiggurke <sup>9</sup> und Schnittlauch,<br>dazu Bio-Brot und Butter<br><br>B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2776 kJ, 666 kcal | <b>Hausgemachter Fleischsalat<sup>2,4,8,9</sup></b><br>mit Zwiebeln, Essiggurken und Paprika,<br>garniert mit Ei,<br>dazu 2 Scheiben Bio-Brot<br><br>A,B,E,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 4052 kJ, 970 kcal | <b>Griechischer Hirtensalat</b><br>mit Käswürfeln, Gurken, Tomaten,<br>Hirtensalat, Zwiebeln und Oliven <sup>6,9</sup> ,<br>dazu ein Weißbrotbaguette<br><br>B,G,G1,G2,G3,M •<br>Brennwert: 2923 kJ, 699 kcal | <b>Schwarzwälder Schäumele<sup>2,4</sup></b><br>mit hausgemachtem Kartoffelsalat,<br>dazu eine Essiggurke <sup>9</sup> , Portionssenf<br>und eine Scheibe Bio-Brot<br><br>A,B,G,G1,G2,G3 •<br>Brennwert: 2333 kJ, 557 kcal | <b>Ein geräuchertes Makrelenfilet</b><br>mit Waldorfsalat<br>und Preiselbeersahne,<br>dazu ein Baguettebrötchen<br><br>A,B,E,F,G,G1,G2,G3,H,H1,H3,M •<br>Brennwert: 3335 kJ, 801 kcal |   |  |
| <b>Menü 7</b><br>Salatplatte<br>vegetarisch |  |   |   |  |   |   |  |
| <b>Beilagen-<br/>salat 1</b>                | <b>Frischgemüsesalat</b><br>mit Dill verfeinert<br>A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal  | <b>Rahm-Gurkensalat</b><br>mit Dill verfeinert<br>A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal  | <b>Rote Bete-Salat<sup>9</sup></b><br><br>B • Brennwert: 117 kJ, 28 kcal  | <b>Frisee-Salat</b><br>mit weißem Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 344 kJ, 83 kcal   | <b>Karotten-Ananas-Salat</b><br><br>A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal   | <b>Eisbergsalat</b><br>mit weißem Dressing<br>A,B,E,M • Brennwert: 444 kJ, 108 kcal   |  |
| <b>Beilagen-<br/>salat 2</b>                | <b>Frischgemüsesalat</b><br>mit Dill verfeinert<br>A,B • Brennwert: 194 kJ, 47 kcal  | <b>Rahm-Gurkensalat</b><br>mit Dill verfeinert<br>A,B,E,M • Brennwert: 353 kJ, 84 kcal  | <b>Roter Rettichsalat</b><br><br>B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal   | <b>Frisee-Salat</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 261 kJ, 64 kcal   | <b>Karotten-Ananas-Salat</b><br><br>A,B • Brennwert: 598 kJ, 143 kcal   | <b>Eisbergsalat</b><br>mit Essig-Öl-Dressing<br>B • Brennwert: 280 kJ, 68 kcal  |  |
| <b>Dessert</b>                              | <b>Eine Portion Apfelmus<sup>4</sup></b><br><br>Brennwert: 345 kJ, 83 kcal   | <b>Hausgemachtes „Bircher Müsli“</b><br>G,G3,G4,H,H1,H2,M •<br>Brennwert: 939 kJ, 223 kcal  | <b>Zwei Mini-Waffeln</b><br>E,G,G1,J,L •<br>Brennwert: 988 kJ, 237 kcal   | <b>Schokopudding</b><br>M •<br>Brennwert: 619 kJ, 148 kcal   | <b>Fruchtjoghurt</b><br>M •<br>Brennwert: 588 kJ, 140 kcal  | <b>Grießtraum-Dessert</b><br>G,G1,M •<br>Brennwert: 1050 kJ, 251 kcal   | <b>Ein Mini-Kuchen</b><br>Allergene: siehe Verpackung<br>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.

