



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 32



**Montag,
03.08.2026**

Rührei
Rahmspinat
Pellkartoffeln

c, g

4,20 €

**Dienstag,
04.08.2026**

Nudelgratin mit Zucchini

a, a1, f, g, j, m

4,20 €

**Mittwoch,
05.08.2026**

Reibekuchen
Apfelmus

a, a1, c, 3.

4,20 €

**Donnerstag,
06.08.2026**

Asianudeln
Süßsauer Soße

a, a1, c, f, 2.

4,20 €

**Freitag,
07.08.2026**

Minestrone

a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j

4,20 €



Hähnchengeschnetzeltes
Spätzle

a, a1, c, f, g

5,50 €

Hähnchengyros
Tzaziki
Pitatasche

a, a1, g, i

5,50 €

Hühnersuppe mit
Buchstabennudeln

a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j, k, m

5,50 €

Schweine Schnitzel
Tagessouße
Pommes
Salat

a, a1, c

6,50€

Fisch Müllerin Art
Dillsoße
Kartoffelstampf
Blumenkohl

a, a1, a2, a3, a4, c, d, g, i, j

6,50€



Cannelloni Ricotta Spinat
Tomatensoße

a, a1, c, g

6,00€

Currywurst
Pommes Frites

g, i, j

5,00€

Bolognese
Hartkäse
Bio Spaghetti

a, a1, c, f, g, i, j, m, 2.

5,50 €

Bio Penne
"Tonno"
Thunfisch-Tomatensauce

a, a1, d, f, j, m

5,50 €

Enthält Zusatzstoffe: (2.) mit Konservierungsstoff, (3.) mit Antioxidationsmittel

Enthält Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (j) Senf und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (m) Lupine ur



Eine Liste unserer Bio-Produkte hängt aus.