



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 33



	Montag, 10.08.2026	Dienstag, 11.08.2026	Mittwoch, 12.08.2026	Donnerstag, 13.08.2026	Freitag, 14.08.2026
Leicht & Fit	Gemüsefrikadelle Kräutersoße Kartoffelstampf a, a1, a2, a3, a4, c, g, i	Tortellini Tricolore Käsesoße mit Schnittlauch a, a1, a2, a3, a4, c, g, i, 2., 1.	Valess Schnitzel Currysauce Pfirsich/Ananas Gemüsereis a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j	Gebratene Drillinge Paprika-Kräuterquark g	Gemüseintopf mit Kartoffeln a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j
	4,20 €	4,20 €	4,20 €	4,20 €	4,20 €
Herzhaft	Käse Lauch Suppe mit Hackfleisch c, g, 2.	Currywursttopf Wedges a, a1, g, j, 8.	Nürnberger Braune Soße Kartoffelstampf Gebratene Paprika a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j, 8.	Rindfleischbällchen Champignonrahmsauce Gnocchi a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j	Fischstäbchen Rahmspinat Kartoffeln a, a1, d, g
	5,50 €	5,50 €	5,50 €	5,50 €	6,50€
Salat	Hähnchenkeule Ketchup Mayonnaise Pommes Frites c, j	Asiatisches Hähnchengeschnetzeltes mit Hoi Sin-Sauce Bio Fusilli a, a1, f, j, k, m	BBQ Chicken Wings Joppie-Sauce Baguette Coleslaw a, a1, G2, c, f, g, i, j, 2., 3., 10., 1.	Paniertes Schweinekotelett Bratkartoffeln Retro Gemüse a, a1, i	Zusatz Gericht beachten!!!!
	5,50 €	6,50€	6,50€	6,50€	

Enthält Zusatzstoffe: (2.) mit Konservierungsstoff, (3.) mit Antioxidationsmittel, (10.) enthält eine Phenylalaninquelle, (1.) mit Farbstoff, (8.) mit Phosphat

Enthält Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (G2) Dinkel und Dinkelerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gerstee und Hafererzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (j) Senf und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen (m) Lupine und -erzeugnisse



Eine Liste unserer Bio-Produkte hängt aus.