



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 36



	Montag, 31.08.2026	Dienstag, 01.09.2026	Mittwoch, 02.09.2026	Donnerstag, 03.09.2026	Freitag, 04.09.2026
Leicht & Fit	Spinat-Karotten-Rösti Tomatensoße Gabelspaghetti a, a1, a4, c, f, g, j, k, m	Calabrese mit Sahnepaprika Bio Fusilli Hartkäse a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j, m, 2.	Blumenkohlmedaillon Sahnesoße Gemüsereis a, a1, a2, a3, a4, c, g, i	Gnocchi Tomatensoße Hartkäse c, g, 2.	Karottencremesuppe mit Kartoffelwürfeln und Ingwer a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j
	4,20 €	4,20 €	4,20 €	4,20 €	4,20 €
Herzhaft	Curry Putengeschnetzeltes mit Ananas und Pfirsich Bio Reis	Kibbelinge Remoulade Salzkartoffeln Erbsen und Möhren a, a1, c, d, g, j, 1.	Frische Rindfleisch Frikadelle Möhrenallerlei a, a1, c, g, i, j, k	Schweine Schnitzel Tagesssoße Pommes Salat a, a1, c	Rotbarsch Dillsoße Kartoffelstampf Blumenkohl a, a1, a2, a3, a4, c, d, g, i
	5,50 €	5,50 €	5,50 €	6,50€	6,50€
Salat	Orientalische Reispfanne mi Kichererbsen Hackfleisch & Gemüse Minz-Joghurt g	2 Frikandeln Cocktaildip Zwiebelwürfel Pommes Frites a, a1, f, 3., 4., 8.	Tagesangebot in der Kantine beachten!	Nudelaufauf Italiano a, a1, f, g, j, m	Zusatz Gericht beachten!!!!
	5,00€	6,00€		4,50€	

Enthält Zusatzstoffe: (2.) mit Konservierungsstoff, (3.) mit Antioxidationsmittel, (4.) mit Geschmacksverstärker, (1.) mit Farbstoff, (8.) mit Phosphat

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.