



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 38



**Montag,
14.09.2026**

Ofenbällchen
Gemüsesoße
Spätzle

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

4,20 €

**Dienstag,
15.09.2026**

Tortellini "al forno" mit
Creme Fraiche, Bio Tomate
und Käse

a, a1, g, i

4,20 €

**Mittwoch,
16.09.2026**

Asianudeln
Süßsauer Soße

a, a1, c, f, 2.

4,20 €

**Donnerstag,
17.09.2026**

Blumenkohlmedaillon
Kräutersoße
Kartoffelstampf

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

4,20 €

**Freitag,
18.09.2026**

Kartoffeleintopf

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

4,20 €



Chilli con Carne
Bio Reis
Nachos

f, i

5,50 €

Hühnerfrikassee
Bio Reis

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

5,50 €

Geflügelwiener
Braune Soße
Kartoffelstampf
Erbsen und Möhren

a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j, 2.

5,50 €

Schweine Schnitzel
Tagesssoße
Pommes
Salat

a, a1, c

6,50€

Fisch Müllerin Art
Kräutersoße
Gemüse Kritharaki

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

6,50€



Gyrosbraten
Tzaziki
Wedges
Krautsalat

a, a1, g, 3.

6,50€

Tagesangebot in der
Kantine beachten!

Zarter Kalbsgulasch in
Rahm
Spätzle
Gurkensalat

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

7,90€

Tintenfischringe
Aioli Dip
Blattsalate

a, a1, c, d, n, 3., 1., 8.

6,00€

Zusatz Gericht beachten!!!!

Enthält Zusatzstoffe: (2.) mit Konservierungsstoff, (3.) mit Antioxidationsmittel, (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, (n) Weichtiere und -erzeugnisse



Eine Liste unserer Bio-Produkte hängt aus.