



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 39



	Montag, 21.09.2026	Dienstag, 22.09.2026	Mittwoch, 23.09.2026	Donnerstag, 24.09.2026	Freitag, 25.09.2026
	Omelette Champignonrahmsauce Kartoffelstampf	Bunte Reispfanne Currysauce Pfirsich/Ananas Gemüsemischung	Reibekuchen Apfelmus	Veganer Bauerntopf mit Paprika, Kartoffeln und Bio-Tomaten	Erbseneintopf
	a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j	a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j	a, a1, c, 3.	a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j	a, a1, a3, f, i, j
	4,20 €	4,20 €	4,20 €	4,20 €	4,20 €
	"Tonno" Thunfisch-Tomatensauce Bio Fusilli	Vegetarischer Maultaschenauflauf	Fleischkäse Braune Soße Kartoffeln Erbsen	Italienische Lasagne	Fischstäbchen Rahmspinat Kartoffelstampf
	a, a1, d, f, j, m	a, a1, c, i	a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, h, h7, i, j, 2., 3., 8.	a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j	a, a1, d, g
	5,50 €	5,00€	5,50 €	5,50 €	6,50€
	Schwenkbraten Kräutersauce Kartoffeln Sauerkraut	Rindergulasch Bio Penne Salat	Tagesangebot in der Kantine beachten!	Bifteki Ajvar Pommes Frites Krautsalat	Zusatz Gericht beachten!!!!
	a, a1, a2, a3, a4, c, g, i, 3.	a, a1, f, j, m		a, a1, c, g, 3.	
	6,50€	7,90€		6,50€	



Enthält Zusatzstoffe: (2.) mit Konservierungsstoff, (3.) mit Antioxidationsmittel, (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, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (m) Lupine und -erzeugnisse



Eine Liste unserer Bio-Produkte hängt aus.