



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 40



**Montag,
28.09.2026**

Tortellini Tricolore
Käsesoße

a, a1, a2, a3, a4, c, g, i, 2., 1.

4,20 €

**Dienstag,
29.09.2026**

Gnocchi
Ratatouille
Hartkäse

c, g, 2.

4,20 €

**Mittwoch,
30.09.2026**

Gemüse Couscous
Joghurtdip

a, a1, f, g, j

4,20 €

**Donnerstag,
01.10.2026**

Kürbisfalafel
Kräutersoße
Gemüsereis

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

4,20 €

**Freitag,
02.10.2026**

Linseneintopf

a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, h, h1, h2, h3, h4, h5,
h6, h7, h8, i, j, k

4,20 €



Rahmgeschnetztes vom
Hähnchen
Spätzle

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

5,50 €

Nürnberger
Bratensauce
Familiengemüse
Kartoffelstampf

a, a1, a3, c, f, g, i, j, 8.

5,50 €

Hähnchenkeule
Bratensauce
Kartoffeln
Kaisergemüse

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

5,50 €

Schweine Schnitzel
Tagessauce
Pommes
Salat

a, a1, c

6,50 €

Hoki
Kartoffelgratin mit
Blumenkohl

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

6,50 €



Chicken Nuggets
BBQ-Sauce
Pommes Frites
Salat

a, a1

6,50 €

Kasseler Nacken
Braune Soße
Herrenkartoffeln
Rotkohl

a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j, 3.

6,50 €

Tagesangebot in der
Kantine beachten!

Mini Frühlingsrollen
Süßsauer Soße
Curryreis

a, a1, f, 2.

6,00 €

Zusatz Gericht beachten!!!!

Enthält Zusatzstoffe: (2.) mit Konservierungsmittel, (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 Gerstenerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnerzeugnisse, (h4) Cashewnüsse und Cashewnerzeugnisse, (h5) Pecannüsse und Pecanuserzeugnisse, (h6) Paranüsse und Paranusserzeugnisse, (h7) Pistazien und Pistazierzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (j) Senf und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse



Eine Liste unserer Bio-Produkte hängt aus.