



AWO Essen Herzensküche



Landgericht Essen



Awoessen_Herzensküche



Mittagstisch



Jeden Tag eine frische Portion Energie!

KW 41



**Montag,
05.10.2026**

Rührei
Rahmspinat
Salzkartoffeln

c, g

4,20 €

**Dienstag,
06.10.2026**

Backcamembert
Schnittlauchsoße
Kartoffelstampf
Preiselbeeren

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

4,20 €

**Mittwoch,
07.10.2026**

Grillkartoffel
Kräuterquark
Blattsalate

g

4,20 €

**Donnerstag,
08.10.2026**

Bio Penne
Käse Lauch Soße

a, a1, c, f, g, i, j, m, 2.

4,20 €

**Freitag,
09.10.2026**

Tomatencremesuppe mit
Nudeln

a, a1, c, g, i

4,20 €



Putengeschnetzeltes
Stroganoff
Spätzle

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

5,50 €

Bio Penne
Tomatensoße
Rindfleischbällchen
Hartkäse

a, a1, c, f, g, i, j, m, 2.

5,50 €

Cevapcici aus Rindfleisch
Tzaziki
Djuvecreis

a, a1, c, g, j

5,50 €

Rinderbouillon mit
Rindfleisch und
Kartoffeleinlage

i

5,50 €

Seelachs
Buttersoße
Kartoffelstampf
Erbsen

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

6,50€



Gemüsefrikadelle
Safran Gemüsereis

a, a1, c, g

5,00€

Tagesangebot in der
Kantine beachten!

Hähnchen Cordon Bleu
Sauce Bernaise
Pommes Frites
Erbsen

a, a1, a2, a3, a4, c, f, g, i, j, 2., 3., 8.

6,50€

Hollo Bollo

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

6,50€

Zusatz Gericht beachten!!!!

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 Hafererz-erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (j) Senf und -erzeugnisse, (m) Lupine und -erzeugnisse



Eine Liste unserer Bio-Produkte hängt aus.