



AWO Essen Herzensküche



Mittagstisch

Jeden Tag eine frische Portion Energie!



Awoessen\_Herzensküche

**KW. 29** Vom **14.07.2025** bis **18.07.2025**

Menü 1	Montag 14.07.2025	Dienstag 15.07.2025	Mittwoch 16.07.2025	Donnerstag 17.07.2025	Freitag 18.07.2025
--------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------



Schupfnudeln mit  
Käsesoße und  
Schnittlauch

4,20 €

5,11,g,i

Kartoffel Gemüse  
Frittata mit Kräuterdip

4,20 €

5,11,c,g,i

Eieromlette mit  
Rahmspinat und  
Kartoffeln

4,20 €

2,11,a1,c,f,i

Vegetarischer Valess-  
Schnitzel mit  
Kartoffelgratin und  
Kräutersoße

4,20 €

a1,c,g,i

Erbseintopf dazu  
Brötchen

4,20 €

5,11,g,i,j

Menü 2



Königsberger Klopse mit  
Salzkartoffeln und  
Kapernsoße

5,50 €

5,11,g,i

Hühnerfrikasee mit  
Bio-Reis

5,50 €

5,11,c,g,i

Hausgemachte  
Rinderfrikadelle mit  
Möhrenallerlei

5,50 €

5,11,c,f,i,j,

Putenrollbraten mit  
Kartoffeln, Gemüse  
und Kräuterjus

5,50 €

a,g

Seelachs mit  
Kartoffelstampf,  
Brokkoli und  
Buttersoße

5,50 €

11,a1,d,f,g,i,j



DE-ÖKO-039

**Eine Liste unserer Bio-Produkte, Kennzeichnungspflichtiger Zusatzstoffe und Allergene hängt aus.**