

7. bis 11. Januar 2019

Montag: Pastinaken-Wirsing-Eintopf mit Brot **vegan**

Dienstag: Fingernudel-Pfanne mit Paprika und Champignons

Mittwoch: Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Mozzarella

Donnerstag: Gelbes Curry mit Kürbis **vegan**

Freitag: Pikante Paprika-Lasagne

Täglich frisch zubereitet von unserem ebl-Koch-Team
Montag bis Freitag von 11.00 bis 14.00 Uhr

Kleine Portion (mit Salatdeko): **4,00 €**
Große Portion (mit Salatdeko): **6,60 €**

Die Zutaten und Allergene finden Sie umseitig auf diesem Blatt.

Speiseplan online: ebl-naturkost.de/mittagstisch

Zutatenliste • 7. bis 11. Januar 2019

Pastinaken-Wirsing-Eintopf mit Brot **vegan**

Zwiebeln, Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Wirsing, Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz¹, Pfeffer, Majoran, Kümmel

Dazu Brot

Fingernudel-Pfanne mit Paprika und Champignons

Fingernudeln (Weizen/**GLUTEN**), Champignons, Paprika, Frühlingszwiebeln, Lauch, Olivenöl, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Knoblauch, Salz¹, Pfeffer

Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Mozzarella

Kartoffeln, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Karotten, Stauden**SELLERIE**, Zucchini, Paprika, Emmentaler, Mozzarella (Milch/**LAKTOSE**), Butter (Milch/**LAKTOSE**), Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Olivenöl, Salz¹, Pfeffer, Petersilie, Muskatnuss

Gelbes Curry mit Kürbis **vegan**

Hokkaido-Kürbis, Kartoffeln, grüne Bohnen, Champignons, Cocktailtomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Zitronensaft, **ERDNÜSSE** geröstet, Currypulver indisch, Sonnenblumenöl, Salz¹, Pfeffer, Rohrohrzucker

Dazu Reis

Pikante Paprika-Lasagne

Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Paprika, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Zwiebeln, Emmentaler, **EIER**, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Grünkern (Grünkern/**GLUTEN**), Olivenöl, Weizenmehl (Weizen/**GLUTEN**), Knoblauch, Salz¹, Harissa, Ajvar, Paprikapulver, Petersilie

¹ = Steinsalz, naturbelassen