

14. bis 18. Januar 2019

Montag: Kartoffel-Pilz-Gulasch
mit Brot

Dienstag: Pasta mit buntem
Wintergemüse

Mittwoch: Tomaten-Auberginen-Lasagne
mit Feta

Donnerstag: Japanisches Bratfilet mit
fruchtigem Gemüse-Ragout
und Reis

vegan

Freitag: Paprikaschote mit
Pilz-Grünkern-Füllung

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 · 14. bis 18. Januar 2019

Kartoffel-Pilz-Gulasch mit Brot

Kartoffeln, Champignons, Lauch, Salatgurken, Karotten, Pastinaken, Schmand (Milch/LAKTOSE), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz¹, Pfeffer, Lorbeerblätter, Kümmel, Paprikapulver

Dazu Brot

Pasta mit buntem Wintergemüse

Tagliatelle (Weizen/GLUTEN), Pastinaken, Karotten, Brokkoli, Lauch, Wirsing, Schwarzwurzel, Sahne (Milch/LAKTOSE), Petersilie, Butter (Milch/LAKTOSE), Mehl (Weizen/GLUTEN), Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss

Tomaten-Auberginen-Lasagne mit Feta

Auberginen, Tomaten, Zucchini, Lasagneplatten (Weizen/GLUTEN), Feta (Milch/LAKTOSE), Zwiebeln, Milch (Milch/LAKTOSE), Sahne (Milch/LAKTOSE), Knoblauch, Speisestärke, Olivenöl, Salz¹, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Petersilie

Japanisches Bratfilet mit fruchtigem Gemüse-Ragout und Reis

vegan

Japanisches Bratfilet (Tofu (**SOJABOHNEN**, Wasser, Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid, Calciumsulfat), Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe (Meersalz, Hefeextrakt, Sonnenblumenöl, Lauch, Karotten, **SELLERIE**, Macis, Muskatnuss, Petersilie), Zitronensaftkonzentrat), Karotten, Kirschtomaten, grüne Paprika, rote Paprika, Brokkoli, Ananas, Rosinen, Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Currypulver, Kokosmilch, Langkornreis

Paprikaschote mit Pilz-Grünkern-Füllung

Paprika, Champignons, Grünkern (Grünkern/GLUTEN), Tomaten, Crème fraîche/Schmand (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Salz¹, Pfeffer

¹ = Steinsalz, naturbelassen

Alle Zutaten aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft