

11. bis 15. Februar 2019

Montag: Kartoffel-Karotten-Gratin

Dienstag: Gratiniertes Blumenkohl
mit Tomatenreis

Mittwoch: Pilz-Gemüse-Ragout
mit Schupfnudeln

Donnerstag: Seitanwurst mit
Currysoße und Reis **vegan**

Freitag: Lasagne „Mexikana“

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 · 11. bis 15. Februar 2019

Kartoffel-Karotten-Gratin

Kartoffeln, Karotten, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Lauch, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Olivenöl, Salz¹, Pfeffer, Petersilie, Muskatnuss

Gratinierter Blumenkohl mit Tomatenreis

Blumenkohl, Tomaten, Emmentaler, Olivenöl, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Salz¹, Pfeffer, Rohrohrzucker

Dazu Reis

Pilz-Gemüse-Ragout mit Schupfnudeln

Schupfnudeln (Kartoffeln, **WEIZENMEHL**, Wasser, Meersalz, Kartoffelstärke, Sonnenblumenöl, Kurkuma), Butter (Milch/**LAKTOSE**), Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake-Pilze, Karotten, Kohlrabi, Lauch, Zwiebeln, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Muskatnuss

Seitanwurst mit Currysoße und Reis **vegan**

Veganwurst „Thuringen“ (Seitan (Wasser, **WEIZEN**eiweiß), ölsäurereiches (High-Oleic) Sonnenblumenöl, **Hefe**extrakt, Steinsalz, **WEIZEN**stärke, Zwiebeln, Gewürze, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl), Sonnenblumenöl, Apfelmus, Tomaten, Tomatenketchup (Tomatenmark, Rohrohrzucker, Branntweinessig, Steinsalz, Gewürze), Currypulver, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Karotten, Lauch, Petersilie, Langkornreis

Lasagne „Mexikana“

Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Emmentaler, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Tomatenmark, Salz¹, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Sonnenblumenöl

¹ = Steinsalz, naturbelassen