



Mittagstisch

vegetarisch

18. bis 22. Februar 2019

Montag: Gemüsecurry mit Reis **vegan**

Dienstag: Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Mittwoch: Lasagne mit buntem Gemüse und Ricotta

Donnerstag: Pasta mit Balsamico-Gemüse **vegan**

Freitag: Käsespätzle mit Röstzwiebeln

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 · 18. bis 22. Februar 2019

Gemüsecurry mit Reis **vegan**

Brokkoli, Lauch, Karotten, Champignons, Zucchini, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Currypulver, Kokosmilch, Zitronensaft, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Rohrohrzucker, Salz¹, Pfeffer

Dazu Reis

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Kartoffeln, Karotten, Brokkoli, Joghurt (Milch/**LAKTOSE**), **EIER**, Emmentaler, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Haferflocken (Hafer/**GLUTEN**), Cayennepfeffer, Curry, Muskatnuss, Pfeffer, Salz¹, Olivenöl

Lasagne mit buntem Gemüse und Ricotta

Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Ricotta (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Knoblauch, Basilikum, Salz¹, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Pasta mit Balsamico-Gemüse **vegan**

Pasta (Weizen/**GLUTEN**), Lauch, Zucchini, Karotten, Champignons, Tomaten, Zwiebeln, Balsamico, Agavendicksaft, Knoblauch, Olivenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Oregano, Basilikum, Salz¹, Pfeffer

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Spätzle (Weizen/**GLUTEN**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Zwiebeln, Petersilie, Salz¹, Pfeffer, Butter (Milch/**LAKTOSE**)

¹ = Steinsalz, naturbelassen