

11. bis 15. März 2019

Montag: Pasta mit Gemüse-Bolognese **vegan**

Dienstag: Paprikaschote mit Reisfüllung

Mittwoch: Tomaten-Auberginen-Lasagne
mit Feta

Donnerstag: Chana Dal **vegan**
(Kichererbseneintopf)

Freitag: Kartoffel-Lauch-Gratin mit Apfel

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. März 2019

Pasta mit Gemüse-Bolognese

vegan

Gemüse (Karotten, Paprika, Zucchini, Kohlrabi, Pastinake), Tomaten, Zwiebeln, Oregano, Basilikum, Petersilie, Zucker, Olivenöl; Salz¹, Pfeffer

Dazu Spaghetti (Weizen /**GLUTEN**)

Paprikaschote mit Reisfüllung

Paprikaschoten, Tomaten, Karotten, Mais, Reis, Emmentaler, Zwiebeln, Pastinaken, Zucchini, Kümmel, Chilipulver, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

Tomaten-Auberginen-Lasagne mit Feta

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

Chana Dal (Kichererbseneintopf)

vegan

Kichererbsen, Tomaten gehackt, Kokosmilch, Spinat, Mangold, Zucchini, Paprika, Staudensellerie (**SELLERIE**), Zitronensaft, Mangopüree, Kokosöl, Zwiebel, Kreuzkümmel, Garam Masala, Koriander, Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Kurkuma, Salz¹

Dazu Reis

Kartoffel-Lauch-Gratin mit Apfel

Kartoffeln, Äpfel, Lauch, Sahne (**LAKTOSE**), Emmentaler, Sonnenblumenkerne, Butter (**LAKTOSE**), Majoran, Salz¹, Pfeffer

¹ = Steinsalz, naturbelassen