

15. bis 19. April 2019

Montag: Gnocchi-Lauch-Brokkoli-Gratin

Dienstag: Chili sin Carne mit Reis **vegan**

Mittwoch: Zucchini-Tomaten-Lasagne
mit Champignons

Donnerstag: Gemüse-Kokosmilch-Eintopf
mit Brot **vegan**

Freitag: Karfreitag (Feiertag)

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 · 15. bis 19. April 2019

Gnocchi-Lauch-Brokkoli-Gratin

Gnocchi (Wasser, HARTWEIZENGRIESS (Weizen/GLUTEN), Kartoffeln, Kartoffelstärke, Meersalz, Reismehl, Kurkuma, Tomaten), Lauch, Karotten, Brokkoli, Sahne (Milch/LAKTOSE), Gorgonzola (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (hefefrei)

Chili sin Carne mit Reis **vegan**

Staudensellerie (SELLERIE), Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Tomaten, Kidney Bohnen, Mais, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Petersilie, Salz¹, Pfeffer, Chili, Pflanzenöl, Maisstärke, Gemüsebrühe (hefefrei)

Dazu Reis

Zucchini-Tomaten-Lasagne mit Champignons

Tomaten, Zucchini, Lasagneplatten (Weizen/GLUTEN), Sahne (Milch/LAKTOSE), Champignons, Emmentaler, Zwiebeln, Olivenöl, Weizenmehl (Weizen/GLUTEN), Gemüsebrühe (hefefrei), Oregano, Salz¹, Pfeffer

Gemüse-Kokosmilch-Eintopf mit Brot **vegan**

Lauch, Karotten, Brokkoli, Paprika, Kartoffeln, SELLERIE, Zwiebeln, Gemüsebrühe (hefefrei), Kokosmilch, Ingwer, Knoblauch, Currypulver, Salz¹, Pfeffer, Sonnenblumenöl, Maisstärke

Dazu Brot

¹ = Steinsalz, naturbelassen