

**22. bis 26. April 2019**

**Montag:** Ostermontag (Feiertag)

**Dienstag:** Weißkraut-Kartoffel-  
Karotten-Eintopf

**Mittwoch:** Käsespätzle mit Röstzwiebeln

**Donnerstag:** Pasta mit Linsen-Bolognese **vegan**

**Freitag:** Japanisches Tofu-Bratfilet mit  
fruchtigem Gemüse-Ragout  
und Reis

**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](http://ebl-naturkost.de/mittagstisch)

## Zutatenliste · 22. bis 26. April 2019

### Weißkraut-Kartoffel-Karotten-Eintopf **vegan**

Kartoffeln, Weißkraut, Karotten, Petersilie, gemahlener Kümmel, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskatnuss, Sonnenblumenöl

Dazu Brot

### Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Spätzle (Weizen/**GLUTEN**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Zwiebeln, Petersilie, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Butter (Milch/**LAKTOSE**)

### Pasta mit Linsen-Bolognese **vegan**

Spaghetti (Weizen/**GLUTEN**), rote Linsen, Tomaten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Karotten, Paprika, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Knoblauch, Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Cayennepfeffer, Rohrohrzucker

### Japanisches Tofu-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**), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Currypulver, Kokosmilch, Langkornreis

<sup>1</sup> = Steinsalz, naturbelassen