

**20. bis 24. Mai 2019**

**Montag:** Chili con Soja mit Reis **vegan**

**Dienstag:** Pilz-Gemüse-Ragout  
mit Schupfnudeln

**Mittwoch:** Kartoffel-Lauch-Gratin mit Apfel

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

**Freitag:** Mangold-Lasagne

**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 · 20. bis 24. Mai 2019

### Chili con Soja mit Reis **vegan**

Sojaschnitzel (**SOJA**), Kidneybohnen, weiße Bohnen, Mais, Karotten, **SELLERIE**, Zwiebeln, Tomaten, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Lorbeerblätter, Rohrohrzucker, Chillies, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

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**), Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Muskatnuss

### Kartoffel-Lauch-Gratin mit Apfel

Kartoffeln, Äpfel, Lauch, Sahne (**LAKTOSE**), Emmentaler, Sonnenblumenkerne, Butter (**LAKTOSE**), Majoran, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Pasta mit Balsamico-Gemüse **vegan**

Pasta (Weizen/**GLUTEN**), Lauch, Zucchini, Karotten, Champignons, Tomaten, Zwiebeln, Balsamico, Agavendicksaft, Knoblauch, Olivenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Oregano, Basilikum, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer

### Mangold-Lasagne

Mangold, Pastinaken, Zwiebeln, Cocktailtomaten, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Emmentaler, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Muskatnuss, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Schmand (Milch/**LAKTOSE**)

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