

3. bis 7. Juni 2019

Montag: Gemüsecurry mit Reis **vegan**

Dienstag: Fenchel-Tomaten-Gratin
mit Oliven

Mittwoch: Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

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

Freitag: Pilz-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

Zutatenliste · 3. bis 7. Juni 2019

Gemüsecurry mit Reis **vegan**

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

Dazu Reis

Fenchel-Tomaten-Gratin mit Oliven

Fenchel, Tomaten, Oliven, Emmentaler, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz¹, Pfeffer

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

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

Spaghetti mit Linsen-Bolognese **vegan**

Spaghetti (Weizen/**GLUTEN**), rote Linsen, Tomaten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Karotten, Paprika, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Knoblauch, Olivenöl, Balsamico Essig dunkel, Cayennepfeffer, Rohrohrzucker, Salz¹, Pfeffer

Pilz-Lasagne

Lasagneblätter (Weizen/**GLUTEN**), Champignons, Shiitakepilze, Austernpilze, Karotten, Stauden**SELLERIE**, Zwiebeln, Tomaten, Lorbeerblätter, Thymian, Oregano, Paprikapulver, Muskatnuss, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Olivenöl, Salz¹, Pfeffer

¹ = Steinsalz, naturbelassen