

11. bis 14. Juni 2019

Montag: Pfingstmontag (Feiertag)

Dienstag: Kartoffelgulasch mit Brot

Mittwoch: Lasagne Indian Style

Donnerstag: Linsencurry mit Reis **vegan**

Freitag: Ungarisches Räuchertofu-
Ragout mit Nudeln **vegan**

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 14. Juni 2019

Kartoffelgulasch mit Brot

Kartoffeln, Karotten, Paprika, Lauch, Zwiebeln, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Tomatenmark, Sonnenblumenöl, Paprika, Majoran, Salz¹, Pfeffer

Dazu Brot

Lasagne Indian Style

Tomaten, Kokosmilch, Kichererbsen, Zwiebeln, Karotten, rote Linsen, Emmentaler, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Lasagne-Platten (Weizen/**GLUTEN**), Ingwer, Kurkuma, Curry, Koriander, Weizenmehl (Weizen/**GLUTEN**), Sonnenblumenöl, Salz¹, Pfeffer

Linsencurry mit Reis

vegan

Tomaten, Linsen, Karotten, Staudensellerie (**SELLERIE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), **SOJA**-Sahne, Orangensaft, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Olivenöl, Curry, Kurkuma, Salz¹, Pfeffer

Dazu Reis

Ungarisches Räuchertofu-Ragout mit Nudeln

vegan

Räuchertofu (Tofu (93%), **SOJABOHNEN** (55%)), Wasser, Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid, Calciumsulfat), Sojasauce (Wasser, **SOJABOHNEN***, **WEIZEN**, Meersalz), Buchenholzreiberauch), Zwiebeln, Paprika rot und grün, Karotte, Tomatenmark, Sojasoße (Wasser, **SOJABOHNEN** (19 %), **WEIZEN**, Meersalz, Aspergillus oryzae), Tomate gehackt, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Lorbeerblatt, Kümmel gemahlen, Zitronenabrieb, Salz¹, Pfeffer

Dazu Nudeln

¹ = Steinsalz, naturbelassen