

3. bis 7. Dezember 2018

Montag: Hirseschnitte mit Brokkoli-
Blumenkohl-Gemüse

Dienstag: Linsen-Lasagne mit
Basilikum-Schmand

Mittwoch: Ricotta-Tortellini-Auflauf mit
pikanter Gemüsesoße

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

Freitag: Gnocchi-Lauch-Brokkoli-Gratin

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. Dezember 2018

Hirscheschnitte mit Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse

Blumenkohl, Brokkoli, Hirse, Speisequark 30 % (Milch/LAKTOSE), Karotten, Lauch, Sahne (Milch/LAKTOSE), Haferflocken (Hafer/GLUTEN), Petersilie, Speisestärke, Salz¹, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver edelsüß, Koriander, Sonnenblumenöl, Muskatnuss

Linsen-Lasagne mit Basilikum-Schmand

Tomaten, Hokkaido-Kürbis, Linsen, Zwiebeln, Schmand (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Knoblauch, Lasagneplatten (Weizen/GLUTEN), Sonnenblumenöl, Basilikum, Salz¹, Pfeffer, Chilipulver, Kürbiskönig (Herbaria-Gewürzmischung)

Ricotta-Tortellini-Auflauf mit pikanter Gemüsesoße

Tortellini mit Ricottafüllung (Weizen/GLUTEN), Ricotta (Milch/LAKTOSE), Karotten, Zucchini, Tomaten, Olivenöl, Salz¹, Pfeffer, Rohrohrzucker, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Thymian, Chili, Gemüsebrühe (hefefrei), Emmentaler

Chili con Soja mit Reis **vegan**

Sojaschnitzel (SOJA), Kidneybohnen, weiße Bohnen, Mais, Karotten, SELLERIE, Zwiebeln, Tomaten, Salz¹, Pfeffer, Lorbeerblätter, Rohrohrzucker, Chillies, Gemüsebrühe (hefefrei)

Dazu Reis

Gnocchi-Lauch-Brokkoli-Gratin

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

¹ = Steinsalz, naturbelassen