

10. bis 14. Dezember 2018

Montag: Gemüsecurry mit Reis **vegan**

Dienstag: Kartoffel-Pilz-Soja-Lasagne

Mittwoch: Paprikaschote mit
Reis-Gemüse-Füllung

Donnerstag: Linsen-Curry **vegan**

Freitag: Seitan-Geschnetzeltes
„Züricher Art“ mit 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

Zutatenliste · 10. bis 14. Dezember 2018

Gemüsecurry mit Reis **vegan**

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

Dazu Reis

Kartoffel-Pilz-Soja-Lasagne

Kartoffeln, Zwiebeln, **SOJA**-Schnitzel, Champignons, Parmesan, Emmentaler, Tomatenmark, Tomaten, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Knoblauch, Oregano, Thymian, Schmand (Milch/**LAKTOSE**)

Paprikaschote mit Reis-Gemüse-Füllung

Paprikaschote, Tomaten, Karotten, Mais, Reis, Emmentaler, Zwiebeln, Pastinaken, Zucchini, Kümmel, Chilipulver, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

Linsen-Curry **vegan**

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

Seitan-Geschnetzeltes „Züricher Art“ mit Reis

Seitan geschnetzelt (Weizen/**GLUTEN**), Zwiebeln, Champignons, Lauch, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Karotten, Petersilie, Sonnenblumenöl, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

Dazu Reis

¹ = Steinsalz, naturbelassen