

**11. bis 15. Januar 2021**

**Montag:** Pilz-Stroganoff mit Reis

**Dienstag:** Kartoffel-Apfel-  
Staudensellerie-Auflauf

**Mittwoch:** Kürbis-Zucchini-Lasagne

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

**Freitag:** Käsespätzle mit Röstzwiebeln

**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 · 11. bis 15. Januar 2021

### Pilz-Stroganoff mit Reis

Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge, Austernpilze, rote Paprika, Zwiebeln, Essiggurken, saure Sahne (Milch/LAKTOSE), mittelscharfer SENF, Sahne (Milch/LAKTOSE), Gemüsebrühe (hefefrei), Dill, Olivenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Paprikapulver, Speisestärke

Dazu Reis

### Kartoffel-Apfel-Staudensellerie-Auflauf

Kartoffeln, Äpfel, Staudensellerie (SELLERIE), Gemüsebrühe (hefefrei), Sahne (Milch/LAKTOSE), Milch (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskatnuss

### Kürbis-Zucchini-Lasagne

Lasagneplatten (Weizen/GLUTEN), Kürbis, Karotten, Zucchini, Zwiebeln, Olivenöl, Kokosmilch, Emmentaler, Schmand (Milch/LAKTOSE), Muskatnuss, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Kürbiskönig (Herbaria-Gewürzmischung: Kokos, Steinsalz, Rohrohrzucker, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Paprika, Zimt, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Vanille, Cayennepfeffer)

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

Soja-Schnetzel (SOJABOHNEN), Kidneybohnen, weiße Bohnen, Mais, Karotten, SELLERIE, Zwiebeln, Tomaten, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Lorbeer, Rohrohrzucker, Chilies, Gemüsebrühe (hefefrei)

Dazu Reis

### Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Spätzle (Weizen/GLUTEN), Sahne (Milch/LAKTOSE), Emmentaler, Zwiebeln, Petersilie, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Butter (Milch/LAKTOSE)

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