

18. bis 22. Januar 2021

Montag: Pasta mit buntem Wintergemüse

Dienstag: Kartoffel-Gemüse-Gratin
mit Mozzarella

Mittwoch: Kürbis-Lasagne

Donnerstag: Schupfnudeln mit
Ratatouille-Gemüse

Freitag: Paprikaschoten mit Reisfüllung

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 · 18. bis 22. Januar 2021

Pasta mit buntem Wintergemüse

Tagliatelle (Weizen/**GLUTEN**), Pastinaken, Karotten, Brokkoli, Lauch, Wirsing, Schwarzwurzel, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Petersilie, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Mozzarella

Kartoffeln, Karotten, Stauden**SELLERIE**, Zucchini, Paprika, Emmentaler, Mozzarella (Milch/**LAKTOSE**), Milch (Milch/**LAKTOSE**), Butter (Milch/**LAKTOSE**), Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Olivenöl, Salz¹, Pfeffer, Petersilie, Muskatnuss

Kürbis-Lasagne

Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Hokkaido-Kürbis, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Milch (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Salz¹, Pfeffer, Kürbiskönig (Herbaria-Gewürzmischung), Muskatnuss, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler

Schupfnudeln mit Ratatouille-Gemüse

Dinkel-Schupfnudeln (**DINKELMEHL** hell Typ 630, Kartoffelflocken, **FRISCH-EI**, Trinkwasser, Sonnenblumenöl, Speisesalz), Zucchini, Auberginen, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Petersilie, Salz¹, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

Paprikaschoten mit Reisfüllung

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

¹ = Steinsalz, naturbelassen