

**21. bis 25. September 2020**

**Montag:** Pasta mit  
Grünkern-Bolognese **vegan**

**Dienstag:** Seitan-Geschnetzeltes  
„Züricher Art“ mit Reis

**Mittwoch:** Linsen-Lasagne mit  
Basilikum-Schmand

**Donnerstag:** Grüner Gemüse-Wok  
mit Bulgur **vegan**

**Freitag:** Süßkartoffel-Auflauf  
mit Lauch und Spätzle

**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 · 21. bis 25. September 2020

### Pasta mit Grünkern-Bolognese **vegan**

Pasta (Weizen/**GLUTEN**), Grünkern (Grünkern/**GLUTEN**), Karotten, **SELLERIE**, Zwiebeln, Tomaten, Tomatenmark, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Basilikum, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Olivenöl

### Seitan-Geschnetzeltes „Züricher Art“ mit Reis

Veganer Kebab Natur (Weizen/**GLUTEN**), Zwiebeln, Champignons, Lauch, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Karotten, Petersilie, Sonnenblumenöl, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Gemüsebrühe (**hefefrei**)

Dazu Reis

### Linsen-Lasagne mit Basilikum-Schmand

Tomaten, Hokkaido-Kürbis, schwarze Linsen, Zwiebeln, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Emmentaler, Knoblauch, Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Sonnenblumenöl, Basilikum, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Chili, Kürbiskönig (Herbaria-Gewürzmischung)

### Grüner Gemüse-Wok mit Bulgur **vegan**

Bulgur (Weizen/**GLUTEN**), Brokkoli, Zwiebeln, Ingwer, Chilischoten, Lauch, Zucchini, Limettensaft, Kokosmilch, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Kreuzkümmel, Koriander, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Rohrohrzucker

### Süßkartoffel-Auflauf mit Lauch und Spätzle

Spätzle (Weizen/**GLUTEN**, **EIER**), Süßkartoffeln, Zwiebeln, Lauch, **EIER**, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), **SENF**, Emmentaler, Salz<sup>1</sup>, Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Petersilie

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