

12. bis 16. Oktober 2020

Montag: Weißkraut-Kartoffel-
Karotten-Eintopf

Dienstag: Penne mit Balsamico-Gemüse **vegan**

Mittwoch: Dinkel-Schupfnudeln mit cremigen
Karotten-Kohlrabi-Gemüse

Donnerstag: Gemüse-Curry mit Reis **vegan**

Freitag: Lasagne „Indian Style“

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 · 12. bis 16. Oktober 2020

Weißkraut-Kartoffel-Karotten-Eintopf

Weißkraut, Kartoffeln, Karotten, Petersilie, Kümmel, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss, Sonnenblumenöl

Penne mit Balsamico-Gemüse **vegan**

Penne (Weizen/**GLUTEN**), Zucchini, Karotten, Champignons, Tomaten, Zwiebeln, Lauch, dunkler Balsamico, Agavendicksaft, Knoblauch, Olivenöl, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Oregano, Basilikum, Salz¹, Pfeffer

Dinkel-Schupfnudeln mit cremigen Karotten-Kohlrabi-Gemüse

Dinkel-Schupfnudeln (**DINKELMEHL** Type 630, Kartoffelflocken, Trinkwasser, **EIER**, Sonnenblumenöl, Speisesalz),
Karotten, Kohlrabi, Lauch, Zwiebeln, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Milch (Milch/**LAKTOSE**), Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Speisestärke

Gemüse-Curry mit Reis **vegan**

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

Dazu Reis

Lasagne „Indian Style“

Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Tomaten, Kichererbsen, Karotten, rote Linsen, Zwiebeln, Kokosmilch, Emmentaler, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Ingwer, Kurkuma, Curry, Koriander, Salz¹, Pfeffer, Weizenmehl (Weizen/**GLUTEN**), Sonnenblumenöl

¹ = Steinsalz, naturbelassen