

16. bis 20. November 2020

Montag: Kartoffel-Apfel-
Staudensellerie-Auflauf

Dienstag: Bunte Gemüse-Lasagne

Mittwoch: Cannelloni, gefüllt mit Ricotta,
Spinat und Pilzen

Donnerstag: Fenchel-Tomaten-Gratin mit Oliven

Freitag: Nudelaufbau mit Zucchini
und Paprika

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 · 16. bis 20. November 2020

Kartoffel-Apfel-Staudensellerie-Auflauf

Kartoffeln, Äpfel, Staudensellerie (**SELLERIE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Milch (Milch/**LAKTOSE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Emmentaler, Muskatnuss, Salz¹, Pfeffer

Bunte Gemüse-Lasagne

Karotten, Brokkoli, Zucchini, Lauch, Lasagneblätter Byodo (Weizen/**GLUTEN**), Tomaten, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Zwiebeln, Emmentaler, Mehl (Weizen/**GLUTEN**), Butter (Milch/**LAKTOSE**), Olivenöl, Muskatnuss, Salz¹, Pfeffer, Oregano, Majoran, Rohrohrzucker

Cannelloni, gefüllt mit Ricotta, Spinat und Pilzen

Cannelloni (Weizen/**GLUTEN**), Ricotta (Milch/**LAKTOSE**), Spinat, Tomaten, Champignons, **EIER**, Emmentaler, Semmelbrösel (Weizen, Dinkel, Roggen/**GLUTEN**), Knoblauch, Petersilie, Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss

Fenchel-Tomaten-Gratin mit Oliven

Fenchel, Tomaten, Oliven, Emmentaler, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz¹, Pfeffer

Nudelaufbau mit Zucchini und Paprika

Nudeln (Weizen/**GLUTEN**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Milch (Milch/**LAKTOSE**), **EIER**, Paprika, Zucchini, Emmentaler, Butter (Milch/**LAKTOSE**), Olivenöl, Salz¹, Pfeffer, Basilikum

¹ = Steinsalz, naturbelassen