

Menüplan Spätsommer/Herbstanfang 2022

gilt vom 16.8. bis 16.10.22

Betriebsferien: -

heal meal

(e) = eingekocht

(K) = lokale

Kooperation

Menü	Lieferung Dienstag: „Basic“ (komplett)			Lieferung Freitag: „Premium“ (inkl. „Basic“)			
	1	Thymian-Polenta*, Zucchini*-Möhren*, Röstkürbiskerne	Sonnenblumen- Moussaka mit Rosmarin	Ayurvedischer Dal* ⁵ mit Wurzelgemüse (e)	Kurkuma-Naturreis, Wokgemüse ³ , <i>Umani-</i> Lupinen-Tempeh* ⁹ (K)	fruchtiger Kichererbsensalat, mit Tahindressing ⁷	Saison-Minestrone mit Cannellini und Basilikum (e)
Snacks	Erdnuss-Hirsebrei* ¹²		Kakaonib-Granola ¹²⁴	Energiekugeln ⁴	Schoko-Pudding ¹	Hafer*-Karotten*-Kekse ¹	
2	Kartoffel-Karotten*- Stampf mit Dill-Fenchel, Röstkerne	nussiges Buchweizen- Tabouleh mit Sommer- Tomaten & Petersilie	Kichererbsen- Shakshuka mit Sesamcreme ⁷ (e)	Kitchari mit <i>Umani-</i> Lupinen- Tempeh* ⁹ (K)	geschmorter Wirsing auf cremiger Polenta*, Haselnusscrunch ⁴	Erbseneintopf mit Kartoffeln und Räuchertofu* ³ (e)	Balsamico- Berglinsen*- Eintopf ⁵ (e)
Snacks	Kardamom-Milchreis* ¹		Müslischnitte ¹²⁴	Porridge ¹ im Beerenpüree	Chai-Bananenbrot ¹	kernige Schokosalami ¹²⁴	

Aufgrund natürlicher Ernte- und Angebotsschwankungen behalten wir uns spontane Änderungen der Menüs vor.

Unsere Gerichte bereiten wir rein pflanzlich zu, die Zutaten mit * gekennzeichnet kommen aus kontrolliert biologischem Anbau. Enthaltene Allergene sind folgendermaßen gekennzeichnet:

- 1) Glutenhaltiges Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel u.a.) sowie daraus hergest. Erzeugnisse
- 2) Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- 3) Soja und Sojaerzeugnisse
- 4) Schalenfrüchte, d. h. Mandel (*Amygdalus communis* L.), Haselnuss (*Corylus avellana*), Walnuss (*Juglans regia*), Cashew/Kaschunuss (*Anacardium occidentale*), Pecannuss (*Carya illinoensis* (Wangenh.), Paranuss (*Bertholletia excelsa*), Pistazie (*Pistacia vera*), Macadamianuss und Queenslandnuss (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- 5) Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- 6) Senf und Senferzeugnisse
- 7) Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- 8) Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als SO₂ angegeben
- 9) Lupine sowie Erzeugnisse daraus

Unsere Chai-Gewürzmischung für das Bananenbrot enthält **keinen** Schwarztee.

Unsere lokalen Kooperationen:

KoLa - Kooperative Landwirtschaft
kolaleipzig.de

lieber lose
lieberlose.de

Umani Tempeh
umanikulturgut.de

limeriki-Tofu
limeriki.uber.space

Kurierunion FULMO
fulmo.cc

Unsere **Lieferbedingungen** findet ihr unter:

www.healmeal.de