

## Menüplan Spätsommer 2021

gilt vom 10.8. (KW 32) bis 11.10. (KW 41)

Betriebsferien: 18.10. bis 24.10. (KW42)

# heal meal

(f) = frisch

(e) = eingekocht

Wochentag Kalender- woche	Dienstag (f) 1. Liefertag!	Mittwoch (f)	Donnerstag (e)	Freitag (f) 2. Liefertag!	Samstag (f)	Sonntag (e)	Montag (e)
32, 35, 38, 41	Sellerie-KaPü mit Blattgemüse und Rauchtoufuwürfel <sup>3)</sup>	Goldenes Kichererbsencurry mit Bockshornklee	Italienische Minestrone mit Basilikum	Gemüsemix auf Basmati und Erdnusscrunch <sup>2)</sup>	Schmorkürbis mit Senf-Dill-Buchweizen	Beete-Ratatouille mit Sellerie <sup>5)</sup>	Kartoffelcremesuppe mit Schmoreinlage
Snacks	frisches Obst auf Hafermilchreis <sup>1)</sup> & kerniger Schokohund <sup>1) 4)</sup>			süßer Hirseauflauf mit Obst & Dattel-Nusskonfekt <sup>4)</sup>			
33, 36, 39	Gemüsegratin mit hausgemachter „Kaese“-Sauce <sup>4) 6)</sup>	fruchtiger Kichererbsensalat mit leichtem Tahindressing	Mildes Chili sin Carne <sup>3)</sup> mit Petersilie	Green Bowl mit Buchweizen und <i>limeriki</i> * -Tofu <sup>3)</sup>	Rote-Bete-Risotto mit Kokosmilch und Röstkernen	Balsamico-Berglinsen-Schmortopf	Mohrrüben-Ingwer-Süppchen mit Kurkuma-Kürbiswürfel
Snacks	Früchteporridge <sup>1)</sup> & Müsliriegel <sup>2) 4)</sup>			Obstkuchen im Gläschen mit Mandeltopping <sup>4)</sup> & Schokopudding			
34, 37, 40	Pinkes Kartoffelpüree mit spätsommerlichem Gemüse	Gegrilltes Gemüse auf BBQ <sup>3) 6)</sup> -Buchweizen	Dinkel <sup>1)</sup> -Borschtsch mit Thymian	Kartoffelspalten auf Julienne Gemüse und Röstkerne	Wokgemüse mit Wildreis mix und <i>Umani</i> ** -Tempeh <sup>3) 9)</sup>	Kichererbsen-Shakshuka mit Sesamcreme <sup>7)</sup>	Rustikaler Gemüsegulasch <sup>3) 5)</sup>
Snacks	hausgemachtes Kompott auf Dinkelgrießbrei <sup>1)</sup> & Nuss-Brownie <sup>1) 2)</sup>			Schoko-Cookies <sup>1) 4)</sup> & frische Früchtegrütze			

## Änderungen behalten wir uns aufgrund der Angebotsschwankungen vor.

Allergene:

- 1) Glutenhaltiges Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel u. a.) sowie daraus hergestellte 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 Sesamamerzeugnisse
- 8) Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als SO<sub>2</sub> angegeben
- 9) Lupine sowie Erzeugnisse daraus

## Infos zu unseren lokalen Kooperationen:

- \* *limeriki*-Tofu: [limeriki.uber.space](https://limeriki.uber.space)
- \*\* Umani Tempeh: [umanikulturgut.de](https://umanikulturgut.de)

Unsere **Lieferbedingungen** und die Handhabung des **Glaspfands** findet ihr unter:

**[www.healmeal.de](https://www.healmeal.de)**