

Menüplan Herbst 2021

gilt vom 26.10. (KW 43) bis 20.12. (KW 50)

Betriebsferien: 21.12. bis 4.1.22 (KW 51-1)

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)
43, 46, 49	Schmorkohl mit Kartoffeln und Räuchertofu ³	BBQ-Gemüsepfanne mit Buchweizen	Rote Bete- Reiseintopf mit Kokosnote	Kürbis-Kartoffel- stampf mit Erbsen und Tempeh ^{**3/9}	Djuvec-Reis	Balsamico- Berglinsen- Schmortopf ⁵	Kichererbsen- Shakshuka mit Sesamcreme ⁷
Snacks	Hafermilchreis ¹ mit Zimtbirnen & Ingwer-Bananenbrot ¹			Schokopudding & Kürbis-Cookies ¹			
44, 47, 50	Pinkes Kartoffelpüree mit Röst-Rosenkohl und Sesam ⁷	fruchtiger Buchweizensalat mit Hokkaido	Grüne Bohnensuppe mit Gräupchen ¹ und Kräutern	Herbstveggies mit Polenta überbacken	Kitchari ⁶	Goldenes Kichererbsen-Curry mit Bockshornklee	Mildes Gemüse-Chili mit Petersilie
Snacks	Griesbrei ¹ mit Apfelkompott & kerniger Schokohund ²			Früchtegrütze & Nussküchlein ¹²⁴			
45, 48	Schäferinnenauflauf	Senf ⁶ -Dill-Kürbis auf Buchweizen	Birnen-Bete- Borschtsch mit Thymian	One-Pot- Vollkornpasta ¹ mit Tofu ^{*3}	Paella	Kartoffel- Lauchsuppe mit Sojahack ³	Herbstminestrone mit Cannellini
Snacks	Porridge ¹ mit Beerchen & Bean-Brownie ¹			Obstcrumble ¹ & Zimtschnecken ¹			

Änderungen behalten wir uns aufgrund der Angebotsschwankungen vor.

All unsere Gerichte sind rein pflanzlich.

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 Sesamsamerzeugnisse
- 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

Infos zu unseren lokalen Kooperationen:

- * Umani Tempeh:
umanikulturgut.de
- ** limeriki-Tofu:
limeriki.uber.space

Unsere **Lieferbedingungen** findet ihr unter:

www.healmeal.de