

Wochentag Kalender- woche	Dienstag (f) = 1. Liefertag!	Mittwoch (f)	Donnerstag (e)	Freitag (f) = 2. Liefertag!	Samstag (f)	Sonntag (e)	Montag (e)
15, 18,	Brat-Brokkoli auf Kartoffelcreme, gerösteter Sesam ⁷	nussiger Buchweizensalat mit Lauch & Champis	Erbseneitopf mit Räuchertofu ³	Kitchari mit frittierten Ingwer-Slices	fruchtiger Radicchio- Kichererbsensalat, Olivenöl, Rosmarin	Frühlings-Minestrone mit einem Hauch Bärlauch	Ayurvedischer Dal mit Möhren & Sellerie ⁵
Snacks	Kardamom-Milchreis ¹ & Granola ²⁴			Schoko-Pudding ¹ & Chai-Bananenbrot ¹			
16, 19,	Kartoffel-Möhren- Stampf mit Spargel, geröstete Kürbiskerne	Buchweizenpfanne mit Blattgemüse	Kichererbsencurry mit Frühlingsgemüse und Bockshornklee	Wokgemüse ³ , Basmati, crunchy limeriki-Tofu ³	geschmorter Spitzkohl auf cremiger Polenta, Haselnusscrunch ⁴	mildes Gemüsechili mit Zartbitternote	Balsamico- Berglinsen- Eintopf ⁵
Snacks	Erdnuss-Hirsebrei ¹² & Hafer-Karotten-Kekse ¹			Obst-Griesbrei ¹ & kernige Schokosalami ¹²⁴			
17, 20	Mexikanische Kartoffelpfanne mit Sonnenblumenhack	Cremiger Buchweizen- Eintopf mit Tomate & Petersilie	Möhren-Ingwer- Suppe mit Sellerie ⁵ und Kokosnote	Nasi-Goreng ³ mit Umani-Tempeh ^{3/9}	Senf-Dill- Ofengemüse ⁵⁶	Kartoffelsuppe mit Beifuß und Erbseneinlage	Kichererbsen- Shakshuka mit Tahininote ⁷
Snacks	Porridge ¹ mit Beerenpüree & Müslischnitten ²⁴			Apfel-Buchweizen-Schmarrn & Energiekugeln ⁴			

Änderungen behalten wir uns aufgrund von Angebotsschwankungen vor.

Unsere Gerichte sind rein pflanzlich. Enthaltene Allergene sind im Plan 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 lokalen Kooperationen:

KoLa - Kooperative Landwirtschaft
kolaleipzig.de

limeriki-Tofu
limeriki.uber.space

Umani Tempeh
umanikulturgut.de

Kurierunion FULMO
<https://fulmo.cc/>

Unsere **Lieferbedingungen** findet ihr unter:

www.healmeal.de