

## Menüplan Frühling II/2022

gilt vom 31.5. (KW 22) bis 4.7. (KW 26)

# heal meal

(e) = eingekocht  
K = lokale  
Kooperation

Lieferwoche	Liefertag 1: Dienstag			Liefertag 2: Freitag			
22, 25	Brat-Brokkoli auf Kartoffelhefcreme, gerösteter Sesam <sup>7</sup>	nussiger Buchweizensalat mit Lauch & Champis	Erbseneitopf mit Kartoffeln und Räuchertofu <sup>3</sup> (e)	Wokgemüse <sup>3</sup> , Kurkuma-Basmati, Okara-Topping <sup>3K</sup>	fruchtiger Kichererbsensalat mit leichter Sesamsauce	Frühlings-Minestrone mit Cannellini	Ayurvedischer Dal mit Rüben und Karotten (e)
Snacks	Kardamom-Milchreis <sup>1</sup> & Müslischnitten <sup>24</sup>			Schoko-Pudding <sup>1</sup> & Chai-Bananenbrot <sup>1</sup>			
23, 26	Kartoffel-Möhren-Stampf mit Fenchel, geröstete Kürbiskerne	Mangold-Buchweizenpfanne mit Koblauchnote	Kichererbsencurry mit Frühlingsgemüse und Bockshornklee (e)	Nasi-Goreng <sup>3</sup> mit Umani-Tempeh <sup>3/9K</sup>	geschmorter Spitzkohl cremige Polenta, Haselnusscrunch <sup>4</sup>	mildes Gemüsechili mit Zartbitternote	Balsamico-Berglinsen-Eintopf <sup>5</sup> (e)
Snacks	Erdnuss-Hirsebrei <sup>12</sup> & Granola <sup>24</sup>			Obst-Griesbrei <sup>1</sup> & kernige Schokosalami <sup>124</sup>			
24	Mexikanische Kartoffelpfanne mit Sonnenblumenhack	nussiger Buchweizen mit frischen Tomaten & Petersilie	Möhren-Ingwer-Suppe mit Sellerie <sup>5</sup> und Kokosnote (e)	Kitchari mit frittierten Ingwer-Streifen und Sesam	Senf-Dill-Ofengemüse <sup>6</sup>	Kartoffelsuppe mit Beifuß und Erbseneinlage	Kichererbsen-Shakshuka mit Tahininote <sup>7</sup> (e)
Snacks	Porridge <sup>1</sup> mit Beerenpürree & Hafer-Karotten-Kekse <sup>1</sup>			Apfel-Buchweizen-Schmarrn & Energiekugeln <sup>4</sup>			

### 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 SO<sub>2</sub> angegeben
- 9) Lupine sowie Erzeugnisse daraus

### Unsere lokalen Kooperationen:

**KoLa - Kooperative Landwirtschaft**  
[kolaleipzig.de](http://kolaleipzig.de)

**limeriki-Tofu**  
[limeriki.uber.space](http://limeriki.uber.space)

**Umani Tempeh**  
[umanikulturgut.de](http://umanikulturgut.de)

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

Unsere **Lieferbedingungen** findet ihr unter:

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