

Menüplan Herbst 2022

gilt vom 18.10. bis 20.12.22

Betriebsferien: 23.12.-2.1.23

heal meal

(e) = eingekocht

(K) = lokale

Kooperation

Menü	Lieferung Dienstag: „Mini“ (komplett)			Lieferung Freitag: „Regular“ (inkl. „Mini“)			
I	Rote-Bete*-Birnen mit Kartoffelstampf und Röstkürbiskernen*	Sonnenblumenhack- Wirsing-Moussaka* mit Rosmarin	Ayurvedischer Kraft-Dal ⁵ mit Wurzelgemüse (e)	Kurkuma-Naturreis, Wokgemüse ³ , <i>Umani</i> - Lupinen-Tempeh ⁹ (K)	fruchtige Hokkaido- Kichererbsenpfanne mit Sesamsauce ⁷	Saison-Minestrone* mit Cannellini (e)	klass. Kartoffelsuppe mit Rauchtuspeck ³ und Thymian (e)
Snacks	Erdnuss-Hirsebrei ¹²		Kakaonib-Granola ¹²⁴	Energiekugeln ⁴	Schoko-Pudding ¹	Hafer*-Kürbis*-Kekse ¹	
II	geschmorter Wirsing auf cremiger Polenta*, Haselnusscrunch ⁴	nussiges Buchweizen*- Tabouleh mit Rosen- kohl*, Datteln, Petersilie	Kichererbsen- Shakshuka mit Sesamcreme ⁷ (e)	Kitchari mit <i>Umani</i> -Lupinen- Tempeh ⁹ (K)	Blumenkohl* und Kürbis* mit Polenta* überbacken	Rote Bete*- Fenchel-Kraftsuppe mit Kümmel (e)	Balsamico- Berglinsen*- Eintopf ⁵ (e)
Snacks	Kardamom-Milchreis* ¹	Müslischnitte mit Goji ¹²⁴		Porridge ¹ im Apfel-Zimt-Pürree	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