

WOCHENSPEISEPLAN 31.01 – 05.02

MONTAG	Süßkartoffel-Mangold-Curry mit Basmatireis	Vegan	6,90€
	Spaghetti mit Steckrübenbolognese und Parmesan	M,GG	6,90€
DIENSTAG	Gefüllte Paprika mit würzigem Grünkern	Vegan, GG	6,90€
	Kartoffel-Blaukrautauflauf mit Schmandkruste	M	6,90€
MITTWOCH	Hirseschnitten mit Orangenspitzkohl	M,Ei	6,90€
	Süßkartoffel-Steaks mit Rote Bete Hummus	Vegan	6,90€
DONNERSTAG	Lauch-Karottengemüse mit Kartoffeltaler	M,GG,Ei	6,90€
	Hühnerfrikasee mit Karotten und Erbsen, dazu Reis	M	8,90€
FREITAG	Mariniertes Blech-Kartoffelgemüse mit Äpfeln und Ingwerdip	Vegan,	6,90€
	Dinkel-Käsespätzle mit würzigem Bergkäse	M,GG, Ei	6,90€
SAMSTAG	Tagesgericht		6,90€
	Gemüse-Kartoffelsotto mit Pesto	M	6,90€

ALLERGENE:



dein-biomarkt.de

Biomarkt Lauf GmbH, Simonshofer Straße 5, 91207 Lauf; T:09123-84

Biomarkt Eckental, Dr.-Otto-Leich-Str. 8, 90542 Eckental; T:09126-29