









|         | Montag 07.01.19  | Dienstag 08.01.19                          | Mittwoch 09.01.19  | Donnerstag 10.01.19            | Freitag 11.01.19  |
|---------|--|--|--|--------------------------------|---|
| Salat   | Umfangreiches Salatbuffet mit täglich wechselnden Sorten           |  |  |                                |   |
| Suppe   | Gemüse-Kokossuppe  | Karotten-Paprikasuppe                      | Tomaten-Balsamicosuppe                                   | Gemüsetopf mit roten Linsen    | Blumenkohl-Kürbissuppe  |
|         | Teufelsspaghetti mit Rahmpaprika                                   | Wirsingauflauf mit Grünkernfüllung         | Grünkohllasagne  | Spinat-Parmesanspätzl          | Crespelle mit Wintergemüsefüllung                                 |
| vegan   | Chinesischer Weißkohl mit kross gebratenem Tofu <del>🐄</del> vegan | Gemüsepfanne mit Risoni <del>🐄</del> vegan | Ratatouille mit Petersilienkartoffeln <del>🐄</del> vegan | Pilzgulasch <del>🐄</del> vegan | Karottengemüse in Kokosmilch mit Kräuterbulgur <del>🐄</del> vegan |
| Dessert | Täglich wechselnde hausgemachte Desserts                           |  |  |                                |   |

 = ohne Milchprodukte
  = mit Schweinefleisch
  = mit Rind/Kalb
  = mit Fisch
  = mit Lamm
  = mit Geflügel
  = spicy
  = mit Alkohol

\*Allergene Zutaten erhalten Sie gerne auf Nachfrage

Verzehrpreis = 2,29 €\* (\*pro 100 g). Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Öko-Kontrollstelle DE-006) \* = Fisch aus Wildfang

grünermarkt · bioküche : Ottobrunner Straße 133 81737 München



Münchner Str. 52-54 85221 Dachau Tel. 08131-86896

Den aktuellen Wochenplan finden Sie auch im Internet als pdf zum download: [www.naturkostinsel.com](http://www.naturkostinsel.com)