









	Montag 21.10.19	Dienstag 22.10.19	Mittwoch 23.10.19	Donnerstag 24.10.19	Freitag 25.10.19
Salat	Umfangreiches Salatbuffet mit täglich wechselnden Sorten				
Suppe	Drei Kürbissuppe	Kokos-Tomatensuppe	Zucchinicremesuppe	Minestrone mit Risoni	Möhren-Ingwer-Kokossuppe
	Schmorgemüse auf Süßkartoffeln	Mangold-Porreelasagne	Spätzle mit Blattspinat	Brokkolicannelloni auf Kräuterrahmsoße	Gefüllte Paprika
	Quinoa-Kürbisauflauf vegan 	Gefüllte Obergrashof-Kohlrabi vegan 	Graupenrisotto mit Erbsen und Mais vegan 	Peperonata vegan 	Süßkartoffel-Linsengratin mit Spinat und Sesam 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