

**Ingelheim, März 2020**

*natürlich hausgemacht*

## Unsere Suppe

täglich frisch, vegan, ohne glutenhaltige Zutaten. Werktags ab 11:30

## Das Wochengericht

frisch, ideenreich, preiswert, vegetarisch, solange der Vorrat reicht



### **02.03. bis 06.03.2020 KW 10**

- Mo 02.03. Überraschungssuppe
- Di 03.03. Möhren-Orangensuppe mit geröstetem Weißkohl
- Mi 04.03. 'Chili sin carne'
- Do 05.03. Wirsing-Senfsuppe
- Fr 06.03. Kohlrabi-Kartoffelsuppe mit Ruccola-Häubchen

**Unser Wochengericht:** °VEGANER BRAT-VISCH°APFEL-ZWIEBELSCHMAND°KARTOFFELN°

### **09.03. bis 13.03.2020 KW 11**

- Mo 09.03. Überraschungssuppe
- Di 10.03. Kartoffel-Lauchsuppe
- Mi 11.03. Grünkohlsüppchen mit gebratenen Champignons & Reis
- Do 12.03. Linsensuppe alla Italiana
- Fr 13.03. Möhrencreme mit Rosmarin-Kartöffelchen

**Unser Wochengericht:** °Buchweizenspätzle°Bunter Mangold°Allgäuer Bergkäse°

### **16.03. bis 20.03.2020 KW 12**

- Mo 16.03. Überraschungssuppe
- Di 17.03. Minestra toscanesca
- Mi 18.03. Broccoli-Erdnuss-Suppe
- Do 19.03. Japanische Miso-Suppe mit buntem Gemüse
- Fr 20.03. Kohlrabi-Mandelsüppchen

**Unser Wochengericht:** °Möhren-Frischkäseflan°Rosmarin-Kartoffelgeröst'l°

### **23.03. bis 27.03.2020 KW 13**

- Mo 23.03. Überraschungssuppe
- Di 24.03. Beluga-Linsensüppchen mit Pastinakengeröstel
- Mi 25.03. Süßkartoffelsuppe mit Mango
- Do 26.03. 'Lehmstombes' Erbsensuppe & Sauerkraut
- Fr 27.03. Kanarische Paprikacreme mit Zitronen-Kartöffelchen

**Unser Wochengericht:** °Risoni-Reisnudeln°Blumenkohl°Butter-Brösel°

Natürlich Ingelheim · Bioladen & Bistro  
Mo-Fr 8-20 Uhr · Sa 8-16 Uhr  
natuerlich-ingelheim@gpe-mainz.de

Mainzer Straße 26  
Tel. 06132/5151540

55218 Ingelheim  
Fax. 06132/5151549

www.bioladen-natuerlich.de