



# Suppenplan Ingelheim

Frisch aus dem Gemüsegarten. Vegan, glutenfrei und ohne Fertigbrühe. Serviert mit knusprigem Baguette. Werktags von 11:30 bis 18:00 Uhr. Solange der Vorrat reicht.



## 07.11.2022 bis 11.11.2022 – KW 45

Montag, 07.11.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 08.11.	Erbsensuppe mit Sauerkraut und Räuchertofu
Mittwoch, 09.11.	Linseneintopf
Donnerstag, 10.11.	Mainzer Gemüseintopf
Freitag, 11.11.	Hokkaido Kürbissuppe



## 14.11.2022 bis 18.11.2022 – KW 46

Montag, 14.11.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 15.11.	Linsensuppe mit glasierten Möhren
Mittwoch, 16.11.	Tomatensuppe mit gerösteten Weißkohl und Quinoa
Donnerstag, 17.11.	Herbstliches Kürbiscurry mit Spinat und Kichererbsen
Freitag, 18.11.	Ligurischer Nudeltopf mit Rosenkohl



## 21.11.2022 bis 25.11.2022 – KW 47

Montag, 21.11.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 22.11.	Kichererbsen Orangensuppe
Mittwoch, 23.11.	Kartoffelsuppe mit Birnenkompott
Donnerstag, 24.11.	Grünkohlsüppchen mit gebratenen Champignons
Freitag, 25.11.	Kürbis-Pasta-Suppe



## 28.11.2022 bis 02.12.2022 – KW 48

Montag, 28.11.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 29.11.	Tomatensuppe mit Kartoffeln und Rosenkohl aus dem Ofen
Mittwoch, 30.11.	Wirsing Senfsuppe
Donnerstag, 01.12.	Kanarische Paprikacreme mit Röstkartoffeln
Freitag, 02.12.	Ungarische Gemüsesuppe (Palòcleves)



natürlich ingelheim – Bioladen & Bistro  
Mainzer Str.26 – 55218 Ingelheim  
T 06132 5151540 – F 06132 5151549



Mo-Fr 8-19 Uhr – Sa 8-16 Uhr  
natuerlich-ingelheim@gpe-mainz.de  
www.bioladen-natuerlich.de

