



# 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.



## 02.01.2023 bis 06.01.2023 – KW 01

Montag, 02.01.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 03.01.	Spinatcremesuppe mit Sesamröstkartoffeln
Mittwoch, 04.01.	Bohneneintopf
Donnerstag, 05.01.	Tomatensuppe mit gebackenem Kürbis
Freitag, 06.01.	Kartoffelsuppe mit Apfelkompott



## 09.01.2023 bis 13.01.2023 – KW 02

Montag, 09.01.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 10.01.	Blumenkohl-Kokoscremesuppe mit Basmatireis
Mittwoch, 11.01.	Linsensuppe
Donnerstag, 12.01.	Möhren-Orangensuppe mit geröstetem Weißkohl
Freitag, 13.01.	Nordischer Eintopf



## 16.01.2023 bis 20.01.2023 – KW 03

Montag, 16.01.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 17.01.	Grünkohlsüppchen mit gebratenen Champignons
Mittwoch, 18.01.	Minestrone
Donnerstag, 19.01.	Kichererbsen-Orangensuppe
Freitag, 20.01.	Kartoffel-Lauchsuppe



## 23.01.2023 bis 27.01.2023 – KW 04

Montag, 23.01.	„Überraschungssuppe“
Dienstag, 24.01.	Wirsing-Senfsüppchen
Mittwoch, 25.01.	Chili sin Carne
Donnerstag, 26.01.	Kohlrabi-Petersiliensüppchen mit Kartoffelkrusteln
Freitag, 27.01.	Tomatensuppe mit Mandelhirse



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

