

1010 WIEN

# WOCHENMENÜ 17.09.-21.09.2018

**Dal: Chana-Erbesen-Linsen Dal** - vegan/glutenfrei € 5,5

**Montag** **× Tofu-Brokkoli-Couscous Pfanne** € 8,5  
vegan, reich an Vitamin B & Eiweiß

**× Mangold-Gemüse Curry** € 7,0  
vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen und Beta-Carotin

**× Zitronengras-Kokos Suppe** € 5,0  
vegan/glutenfrei, gute Quelle für Magnesium

**Dienstag** **× Tofu-Brokkoli-Couscous Pfanne** € 8,5  
vegan, reich an Vitamin B & Eiweiß

**× Tandoori Chicken Curry** € 7,5  
glutenfrei/laktosefrei, reich an Vitamin C5

**× Rote Rüben - Kokos Suppe** € 5,0  
vegan/glutenfrei, gute Quelle für Kalium und Phosphor

**Mittwoch** **Doctor's Dish of the Week, von unserem Freund  
Dr. Christian Matthai für euch zusammengestellt:**

**× Dinkelreis-Schmorfenchel-Orangen Pfanne** € 8,5  
vegan, hoher Vitamin B-Gehalt & Magnesium

**× Süßkartoffel-Mandel Curry mit Bio-Naturreis** € 7,5  
vegan/glutenfrei, gute Quelle für Eisen und Zink

**× Räuchertofu-Chili sin Carne** € 7,0  
vegan/glutenfrei, reich an Eiweiß & Aminosäuren

**Donnerstag** **× Grillgemüse-Bulgur Pfanne** € 7,5  
vegan, gute Quelle für Aminosäuren

**× Sweet Mango-Kokos Curry** € 7,0  
vegan/glutenfrei, reich an Vitamin A

**× Karotten-Ingwer Suppe** € 5,0  
vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen

**Freitag** **× Grillgemüse-Bulgur Pfanne** € 7,5  
vegan, gute Quelle für Aminosäuren

**× Paprika-Beef Curry** € 7,5  
glutenfrei/laktosefrei, mit Bio-Rind, gute Quelle für Eiweiß und Zink

**× Fenchel-Gemüse Curry** € 7,0  
vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen und Eisen