

1010 WIEN

WOCHENMENÜ

09.09. - 13.09.2019

Dal der Woche: Chana Masala-Linsen Dal vegan/glutenfrei € 5,5
(nur Laurenzerberg)

Wir haben jetzt auch immer einen Salat der Woche! Probier mal!

Montag **×Kräuter-Quinoa Karfiol Bowl mit Curry Joghurt** € 8,5
vegan/glutenfrei, reich an Magnesium

×Melanzani-Masala-Gemüse Curry € 7,0
vegan/glutenfrei, voll mit Antioxidantien

×Pastinaken-Kokos Suppe € 5,0
vegan/glutenfrei, gute Quelle für Eiweiß

Dienstag **×Kräuter-Quinoa Karfiol Bowl mit Curry Joghurt** € 8,5
vegan/glutenfrei, reich an Magnesium

×Paprika-Chicken Curry € 7,5
laktosefrei/glutenfrei, reich an Eiweiß

×Apfel-Sellerie-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:**

×Nuss-Ruccola-Couscous Bowl € 8,5
vegan, hoher Vitamin B-Gehalt & Magnesium

×Broccoli-Cashew Curry mit Bio-Naturreis € 7,5
vegan/glutenfrei, reich an Kalzium

×Mangold-Quinoa Chili sin Carne € 7,0
vegan/glutenfrei, reich an Eiweiß

Donnerstag **×Süßkartoffel-Kidneybohnen-Beef Vollkornlasagne** € 8,5
mit Bio-Rind, enthält Kalium

×Green-Veggie-Kokos Curry € 7,0
vegan/glutenfrei, reich an Vitamin B und Ballaststoffen

×Orientalischer-Kürbis-Couscous Gemüse Eintopf € 7,0
vegan, reich an Magnesium

Freitag **×Satay Broccoli Reis Bowl mit Kichererbsen** € 8,5
vegan/glutenfrei, enthält Kalium & Vitamin B

×Süßkartoffel-Tikka Masala Curry mit Rotem Reis € 8,5
vegan/glutenfrei, reich an Vitamin B und Ballaststoffen

×Chana Masala-Linsen Dal € 5,5
vegan/glutenfrei, reich an Magnesium