

1020

WOCHENMENÜ

09.09. - 13.09.2019

Montag	× Kräuter-Quinoa Karfiol Bowl mit Curry Joghurt	€ 8,5
	vegan/glutenfrei, reich an Magnesium	
	× Melanzani-Masala-Gemüse Curry	€ 7,5
	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	€ 8,5
	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	€ 7,5
	vegan/glutenfrei, reich an Vitamin B und Ballaststoffen	
	× Orientalischer-Kürbis-Couscous Gemüseintopf	€ 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	€ 6,0
	vegan/glutenfrei, reich an Magnesium	