



AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist

**Menüplan vom
17.12. – 21.12.2018**

Zu allen Gerichten wird Gewürzpunsch serviert.

MONTAG

Basmatireis
Buntes Ofengemüse (G)
Mungdal (G, M)
Chutney (G)
Salat
~o~
Apfelkuchen (A, C, G)

DONNERSTAG

Dosas gefüllt mit
buntem Gemüse (A, G)
Chutney (G)
Salat
~o~
Maisgrießdessert

DIENSTAG

Penne mit Gemüsesugo (A, G)
Chutney (G)
Gemischter Salat
~o~
Fruchtmus

FREITAG

Brauner Basmatireis
Rote Linsendal (G, M)
Thai-Gemüse-Curry (G)
Chutney (G)
Salat
~o~
Mohnkuchen (C, G)

MITTWOCH

Quinoa
Spinat-Kartoffel-Gemüse mit Feta (G)
Chutney (G)
Linsensalat
~o~
Haferflockendessert (A)

Jedes Monat neue Rezepte auf:
www.ayurvedashop.at/rezepte/



Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung:

A= Glutenhaltiges Getreide, C= Eier, E= Erdnuss, F= Soja, G= Milch oder Laktose, H= Schalenfrüchte, L= Sellerie, M= Senf, N= Sesam, O= Sulfite, P= Lupinien

Auf Wunsch gibt es jedes Mittagsmenü vegan und/oder glutenfrei. Auch zum Mitnehmen!

Menü (inkl. Getränke) € 13,-

Tel.: 07752 / 88110

E-Mail: versand@ayurvedashop.at

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

gesund • leicht • wohlschmeckend • aus regionalen bzw. Bio-Produkten