



# AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist

Menüplan vom  
03.05.2021 bis 07.05.2021

Essensanmeldungen sind bis 10:00 Uhr möglich.

Zu allen Gerichten wird Gewürzpunsch serviert.

**Nur zum Mitnehmen!**

## MONTAG

Hirselaibchen (G, M)  
Kartoffelpüree (G)  
Ribiselchutney (G)  
Gemischter Salat  
~o~  
Apfelstrudel (A, G)

## DIENSTAG

Basmatireis  
Rote-Linsen-Dal (G, M)  
Ofengemüse (G, L)  
Letscho (G)  
Salat  
~o~  
Fruchtjoghurt (G)

## MITTWOCH

Nudelpfanne (A, G, M)  
Rucolarahmdip (G)  
Chutney (G)  
Gemischter Salat  
~o~  
Apfelmohnkuchen (A, C, G, H)

## DONNERSTAG

Cous-Cous (A, G)  
Mungdal (G, M)  
Spargelgemüsecurry (G)  
Chutney (G)  
Salat  
~o~  
Polentafruchtcreme

## FREITAG

Palatschinke gefüllt  
mit buntem Gemüse und Feta (A, G)  
Chutney (G)  
Salat  
~o~  
Dinkelgrießdessert (A, G)

Jedes Monat neue Rezepte auf:  
[www.ayurvedashop.at/rezepte/](http://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

**Tel.: 07752 / 88110**  
**E-Mail: [versand@ayurvedashop.at](mailto:versand@ayurvedashop.at)**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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