

# WOCHENMENÜ 09.10-13.10.2017

Salat der Woche: Spicy-Erdnuss-Tofu Salat € 7,2

-

Montag **× Vollkorn-Kürbis-Mozzarella Lasagne** € 7,2

vegetarisch, enthält viele B-Vitamine und Magnesium

**× Kurkuma-Karfiol-Gemüse Curry** € 6,0

vegan/glutenfrei, bietet viel Kalium und Ballaststoffe

**× Virgin-Bloody-Mary Suppe** € 4,5

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Phosphor und Karotin

-

Dienstag **× Vollkorn-Kürbis-Mozzarella Lasagne** € 7,2

vegetarisch, enthält viele B-Vitamine und Magnesium

**× Süßkartoffel-Kokos-Chicken Curry** € 6,5

glutenfrei, mit Bio-Huhn, enthält viel Mangan und Kupfer

**× Asiatische-Pho Suppe** € 5,5

vegan/glutenfrei, liefert Vitamin-D und Folsäure

Mittwoch **× Biryani-Paneer-Pfanne** € 7,2

vegetarisch/glutenfrei, enthält Kalzium und Eiweiß

**× Champignon-Gemüse Curry** € 6,0

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Selen und Eisen

**× Chili con Carne** € 6,0

glutenfrei, mit Bio-Rind, enthält viel Eiweiß

-

Donnerstag **× Biryani-Paneer Pfanne** € 7,2

vegetarisch/glutenfrei, enthält Kalzium und Eiweiß

**× Fenchel-Orangen-Chili-Gemüse Curry** € 6,0

vegan/glutenfrei, bietet viel Mangan und Vitamin-C

**× Kartoffel-Sellerie Suppe** € 4,5

vegetarisch/glutenfrei, liefert Magnesium und Vitamin-A

-

Freitag **× Vollkorn-Paprika-Ziegenkäse-Beef-Lasagne** € 7,2

mit Bio-Rind, enthält viel Zink und Kalium

**× Tomaten-Rosmarin-Beef Curry** € 7,5

glutenfrei, mit Bio-Rindfleisch, liefert Folsäure und Karotin

**× Karotten-Ingwer-Linsen Dal** € 5,5

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Phosphor und Protein



WIR GARANTIEREN UNSERE BIO-QUALITÄT DURCH DIE TEIL-ZERTIFIZIERUNG DER AUSTRIA BIO GARANTIE. INFORMATION ÜBER ALLERGENE ERHALTEST DU BEI UNSEREM GESCHULTEN TEAM IM 12.