

WOCHENMENÜ 15.01-19.01.2018

	Karma-Bowl: Kale-Süßkartoffel-Quinoa- Borlotti Bohnen	€ 7,2
	-	
Montag	× Erdnuss-Huhn-Couscous Pfanne <i>mit Bio-Huhn, enthält viel Flour und Iod</i>	€ 7,5
	× Ingwer-Kokos-Gemüse Curry <i>vegan/glutenfrei, bietet viel Natrium und Kalium</i>	€ 6,0
	× Zucchini-Tomaten Suppe <i>vegan/glutenfrei, gute Quelle für Phosphor und Magnesium</i>	€ 4,5
	-	
Dienstag	× Fenchel-Orangen-Nuss Pfanne mit Quinoa <i>vegan/glutenfrei, enthält viele Vitamine-C und Folsäure</i>	€ 7,2
	× Butter-Chicken Curry <i>glutenfrei, mit Bio-Huhn, enthält viel Protein und Phosphor</i>	€ 7,0
	× Kartoffel-Rauchkäse Suppe <i>vegetarisch/glutenfrei, liefert B-Vitamine und Kalzium</i>	€ 4,5
	-	
Mittwoch	× Paneer-Biryani Reispfanne <i>vegetarisch/glutenfrei, enthält Eiweiß und Kalium</i>	€ 7,2
	× Karfiol-Linsen-Gemüse Curry mit Bio-Naturreis <i>vegan/glutenfrei, liefert Ballaststoffe und Protein</i>	€ 6,5
	× Veganer Quinoa-Bohnen-Chili Eintopf <i>vegan/glutenfrei, enthält viele B-Vitamine und Eisen</i>	€ 6,0
	-	
Donnerstag	× Paneer-Biryani Reispfanne <i>vegetarisch/glutenfrei, enthält Kalzium und Kalium</i>	€ 7,2
	× Detox-Gemüse Curry <i>vegan/glutenfrei, bietet viel Vitamin-C und Phosphor</i>	€ 6,0
	× Italienische Minestrone mit Parmesan <i>vegetarisch, liefert Magnesium und Kalium</i>	€ 5,5
	-	
Freitag	× Vollkorn-Spinat-Basilikum-Beef-Lasagne <i>mit Bio-Rind, enthält viel Kalium und B-Vitamine</i>	€ 7,2
	× Kraut-Beef Curry <i>glutenfrei, mit Bio-Rindfleisch, liefert Protein und Phosphor</i>	€ 7,5
	× Erbsen-Linsen Dal <i>vegan/glutenfrei, gute Quelle für Ballaststoffe und Zink</i>	€ 5,5



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