

1010 WIEN

WOCHENMENÜ

08.10.-12.10.2018

Dal der Woche: Ginger-Linsen Dal - vegan/glutenfrei

€ 5,5

Montag

× **Ruccola-Walnuss-Bulgur Pfanne**

vegan, reich an Vitamin B & Eiweiß

€ 8,5

× **Fenchel-Kale Curry**

vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen und Beta-Carotin

€ 7,0

× **Ingwer-Kürbis Suppe**

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Magnesium

€ 5,0

Dienstag

× **Ruccola-Walnuss-Bulgur Pfanne**

vegan, reich an Vitamin B & Eiweiß

€ 8,5

× **Erdnuss-Chicken Curry**

glutenfrei/laktosefrei, reich an Vitamin C5

€ 7,5

× **Kichererbsen-Karotten Suppe**

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Kalium und Phosphor

€ 5,0

Mittwoch

**Doctor's Dish of the Week, von unserem Freund
Dr. Christian Matthai für euch zusammengestellt:**

× **Berglinsen-Schmorkürbis-Kürbiskern Pfanne**

vegan, hoher Vitamin B-Gehalt & Magnesium

€ 8,5

× **Cashew-Melanzani Curry mit Bio-Naturreis**

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Eisen und Zink

€ 7,5

× **Quinoa-Spinat Chili sin Carne**

vegan/glutenfrei, reich an Eiweiß & Aminosäuren

€ 7,0

Donnerstag

× **Power Gemüse-Quinoa Pfanne**

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Aminosäuren

€ 8,5

× **Mango-Lime Gemüse Curry**

vegan/glutenfrei, reich an Vitamin A

€ 7,5

× **Sellerie-Apfel Suppe**

vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen

€ 5,0

Freitag

× **Power Gemüse-Quinoa Pfanne**

vegan/glutenfrei, gute Quelle für Aminosäuren

€ 8,5

× **Hokkaido-Beef Curry**

glutenfrei/mit Bio-Rind, gute Quelle für Eiweiß und Phosphor

€ 7,5

× **Kokos-Gemüse Curry**

vegan/glutenfrei, reich an Ballaststoffen und Eiweiß

€ 7,0