



# AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist

**Menüplan vom  
18.02. – 22.02.2019**

**Zu allen Gerichten wird Gewürzpunsch serviert.**

## **MONTAG**

Basmatireis  
Zucchini Curry mit Zitrone (G)  
Rote Linsendal (G, M)  
Chutney (G)  
Salat  
~o~  
Dinkelgrießdessert (A)

## **DONNERSTAG**

Dosas gefüllt mit buntem Gemüse (G)  
Pastinakenpüree (G, M)  
Chutney (G)  
Rote Rüben Salat mit Kren  
~o~  
Apfel-Bananenmus

## **DIENSTAG**

Süßkartoffel-Karfiol-Kokossuppe (G, M)  
~o~  
Reispfanne (G)  
Chutney (G)  
Salat

## **FREITAG**

Brauner Basmatireis  
Kürbiscurry (G)  
Mungdal (G, M)  
Chutney (G)  
Salat  
~o~  
Maisgrießdessert

## **MITTWOCH**

Nudelpfanne (A, G, M)  
Rucolarahmdip (G)  
Chutney (G)  
Salat  
~o~  
Milchreis mit Fruchtmus (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

**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](mailto:versand@ayurvedashop.at)**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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