



# AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist

## Menüplan vom 19.10. bis 23.10.2020

### MONTAG

Kürbisrisotto mit Gemüsechips (G, L, M)  
Dip (G)  
Linsensalat  
~o~  
Tsampa (A)

### DIENSTAG

Kartoffel-Linseneintopf mit  
Serviettenknödel (A, C, G, M)  
Salat  
~o~  
Hirsegrießcreme mit Fruchtspiegel

### MITTWOCH

Quinoa  
Kürbis im Rohr mit Lauchsauce (G, M)  
Kichererbsenpüree (G, M)  
Salat  
~o~  
Fruchtmus mit Obershäubchen (G)

### DONNERSTAG

Basmatireis  
Mungdal (G, M)  
Buntes Gemüsecurry (G)  
Chutney (G)  
Salat  
~o~  
Apfelkuchen (A, C, G, H)

### FREITAG

Polenta  
Kartoffel-Spinatgemüse & Feta (G, M)  
Kräuterdip (G)  
Gemischter Salat  
~o~  
Pudding

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

**Laut der gesetzlichen Bestimmungen der Regierung, hat unsere Ayurveda Küche wieder wie gewohnt für Sie offen. Wir bitten Sie zu reservieren, da die Plätze begrenzt sind.**

**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