



AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist

Menüplan vom

16. - 20. Juli 2018

Zu allen Gerichten wird Kräuterlimo und Lassi serviert.

MONTAG

Penne mit
Gemüse-Linsen-Sugo (A, G)
Pesto
Schafkäse (G)
Salat (M)
~~~  
Ribiselkuchen (A, C, G)

## **DONNERSTAG**

Basmatireis  
Mungdal (G, M)  
buntes Sommergemüse (G)  
Chutney (G)  
Salat  
~~~  
Früchtedessert (G)

DIENSTAG

Linsensuppe (G)
~~~  
Polentaschnitte  
Letscho (G)  
Chutney (G, M)  
Salat (M)

## **FREITAG**

Quinoagemüsepfanne (G)  
Gurkenraita (G)  
Chutney (G)  
gemischter Salat  
~~~  
Apfelmilchreis (G)

MITTWOCH

Krautfleckerl (A, G)
Kräuterrahmdip (G)
Chutney (G)
Linsensalat
~~~  
Maisgrießdessert (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