



AYURVEDA KÜCHE

... weil Essen Herzenssache ist

**Menüplan vom
25. – 29. September 2017**

Zu allen Gerichten wird ein Gewürzpunsch und Lassi serviert.

MONTAG

Kürbiscremesuppe (G/M)

~o~

Reis

Karottendal (G)

Samosa (A/G)

Chutney (G/M)

Salat (M)

DIENSTAG

Gemüse-Nudel-Auflauf (A/G)

Pesto

Linsensugo (G)

Chutney (G/M)

Salat (M)

~o~

Apfelkuchen (A/G)

MITTWOCH

Krautstrudel mit Schnittlauchsauce (A/G)

Chutney (G)

Salat

~o~

Apfelmilchreis

DONNERSTAG

Couscous-Gemüsepfanne (A/G)

Rote Linsendal (G)

Chutney (G)

Salat

~o~

Hexenapfelmus (G)

FREITAG

Basmatireis

Buntes Gemüsecurry (G/M)

Mungdal (G)

Chutney (G)

Salat

~o~

Tsampacreme (A/G)

Nächster

Kochkurs am, 30 September 2017!

In unserem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen gesunder Ernährungsweise und die köstliche ayurvedische Kochkunst kennen.

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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