



## Wochenmenüplan

10. – 14. Dezember 18

Apostelgasse 29-31, A-1030 Wien, T: 01 966 44 78  
office@vlisveganeria.at (Bestellung Wochenmenüplan),  
www.vlisveganeria.at

**aktuelle Öffnungszeiten für die "Wintersaison"**

**MO – FR: 11:00 – 15:00**

**mit Abholungsmöglichkeit von reservierten Speisen bis 16:00 ☺!!!**

**samstag, sonn- und feiertags geschlossen**



**Unsere Weihnachtsferien:**

**von 24. Dezember 18 - einschließlich 1. Jänner 19**

**Ab 2. Jänner sind wir wieder für Sie da ☺!!!**

Angebot ist vegan, GF = glutenfrei, bitte erkundigen Sie sich über allergene Zutaten an der Theke. Bio-Zutaten nach Verfügbarkeit. Einsatz von blähungshemmenden Gewürzen (beisonders Hülsenfrüchte), Menü: Getreide, Gemüse und Eiweiß in ausgewogenem Verhältnis, weitgehende Vermeidung von Weizen, und von weißem Zucker, vorbehaltlich kurzfristiger Änderungen des Menüplans, **Biozutaten – auf diesem Plan nur teilweise angegeben**, gerne bedienen wir Sie an der Theke

Suppe	ab 11:00 Uhr	€ 3,80
Blattsalat-Rohkost-Salat mit Dressing des Tages		€ 3,80
Tellergericht inkl. kl. Salat	ab 11:30 Uhr	€ 6,60
Menü inkl. Suppe oder gr. Salat	ab 11:30 Uhr	€ 9,90
Minidessert des Tages		€ 1,00

**GF = glutenfrei**

**Menü und Tellergericht**

**werden immer mit einem Stampferl frisch gekochtem ayurvedischen Digestif gereicht**

### **MONTAG 10. Dezember 18**

#### **Suppe**

Zucchini-Kartoffelcrèmesuppe mit Rosmarin und Hafermilch

#### **Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)**

Karfiol-Mangoldgemüse mit Asafoetida und Schwarzkümmel

Basmatireis mit Kurkuma und gerösteten Rosinen

Chana-Dal (geschälte Kichererbsen) mit Curryblättern und Garam Masala

Biosoja-"Yoghurt" mit Koriandergrün und Curry

***Tellergericht inkl. kl. Salat (GF)***

rosa Vollkorn-Mattareis, Biohirse und Biobuchweizen mit Champignons und Fisolen  
dazu Kräuter-Kokosmilchsauce

**DIENSTAG 11. Dezember 18**

***Suppe (GF)***

Hokkaidokürbiscrèmesuppe mit Kümmel und Kürbiskernöl

***Menü inkl. Salat oder Suppe***

buntes Gemüse von Kohlsprossen, Lauch, Karotten, Paprika  
reisförmige Hartweizenpasta mit Petersil  
Pürré von geschälten Favabohnen mit Senfsamen, Minze und Orange  
Sesamdip

***Tellergericht inkl. kl. Salat (GF)***

milder indischer Eintopf "Kitchery" mit Basmatireis und Mungdal  
Fenchel, Karotten und Tomaten

**MITTWOCH 12. Dezember 18**

***Suppe (GF)***

rote Linsencrèmesuppe orientalische Art

***Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)***

Brat-Hokkaido mit Maroni  
Biolangkornreis mit Wildreis und Nelken  
Linsen-"Braten"  
Preiselbeerdip

***Tellergericht inkl. kl. Salat***

Biohaferflocken-Wurzelgemüse-Schnitte  
dazu Rote Rübensgemüse mit Oregano

**DONNERSTAG 13. Dezember 18**

***Suppe (GF)***

milde Tomaten-Reiscrèmesuppe

***Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)***

pikantes Weißkraut mit etwas Zwiebel, Dille und Zitronenpfeffer  
Ofenbratkartoffel  
würzige rote Nierenbohnen-Bratlinge mit Räucherpaprika  
Walnuss-Dip

***Tellergericht inkl. kl. Salat (GF)***

Asiareisnudeln mit Ingwer, Karottenstiften, Mu-Erripilzen, Chinakohl  
dazu Chili-Paprika-Zitronengras-Kokosmilch

**FREITAG 14. Dezember 18**

***Suppe (GF)***

Shitakepilz-Kartoffelcrèmesuppe

***Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)***

Grilltomaten mit Kapern, Oregano und etw. Knoblauch  
weiße Mandelpolenta  
Ragout von kl. roten Bohnen mit Salbei  
Estragon-“Mayo”

***Tellergericht inkl. kl. Salat***

Biodinkel-Quiche mit Grünkohl-Gemüse  
dazu Bioweißwein-Kräuter de Provence-Sauce

