



# Wochenmenüplan

22. - 25. Mai 18

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

## Öffnungszeiten für die Schanigartensaison von Anfang Mai bis Ende September 2018:

**MO – DO: 11:00 - 18:00**

**Fr: 11:00 – 15:00**

**samstag, sonn- und feiertags geschlossen**

Angebot ist vegan, GF = glutenfrei, bitte erkundigen Sie sich über allergene Zutaten an der Theke. Bio-Zutaten nach Verfügbarkeit. Einsatz von blähungshemmenden Gewürzen (besonders 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 Stamperl frisch gekochtem ayurvedischen Digestif gereicht**

### Dienstag 22. Mai 18

#### **Suppe (GF)**

cremige Kartoffelsuppe mit Karotten und Schwarzkümmel

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

Birnen-Biosauerkraut mit etwas Knoblauch und Wacholderbeeren

Ofenbratkartoffel mit Macis und Kümmel

aromatische Rosmarin-Thymian-Berglinsen

pikante Kerbel-Äpfel mit rotem Zwiebel und Cranberries

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

Ceylon-Matta-Reis mit Karfiolröschen, Korianderblättern und Cashews  
dazu Curry-Kokosmilch

**Mittwoch 23. Mai 18**

***Suppe (GF)***

Rote Rübencremesuppe mit "5 spices"

***Menü "libanesisch" inkl. Salat oder Suppe***

Paprika-Mangoldgemüse mit Tahincreme  
Biocous-Cous (Bioweizen) mit Minze und Koriandersamen  
aromatisches Pürré von geschälten Favabohnen  
Tomatensalat mit Petersilie und Zitronenthymian

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

Asia-Reisnudeln mit französischen roten Meeresalgen Dulse,  
Chili, Ingwer, Karotten und Jungkraut

**Donnerstag 24. Mai 18**

***Suppe (GF)***

Kohlrabi-Karottencremesuppe mit Kokosmilch

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

Blattspinat mit Kreuzkümmel und Kokosflocken  
Bioamaranth-Arboreoreisschnitte  
feines gelbes Curry-Erbseppürré  
Minze-Orange-Biosoja-"Yoghurt"

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

Chili con Biosoja-"Carne"  
dazu hausgebackenes Biodinkel-Maisbrot

**Freitag 25. Mai 18**

***Suppe (GF)***

Mandel-Karfiolcremesuppe mit Oregano

***Menü "mediterran" inkl. Salat oder Suppe***

"Letscho" Paprika-Tomaten-Zwiebelgemüse  
Biodinkelpasta mit Cashew-"Parmesan"  
Schwarzaugenbohnsalat mit Karotten und mediterranen Kräutern  
Alioli

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

Biohirseschmitte mit gerösteten Sonnenblumenkernen und pikantem Dill-Gurkensalat