



Wochenmenüplan

22. - 24. Aug. 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 (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 Stampel frisch gekochtem ayurvedischen Digestif gereicht

MITTWOCH 22. Aug. 18

Suppe (GF)

kräftige Karottencrèmesuppe mit Kümmel und Zwiebel

Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)

Grillbrokkoli mit Asafoetida und schwarzem Cumin

Basmatireis mit Kurkuma und Piment

leichte Mungbohnen in pikanter Kokosmilch

Ananas-Chili-Biosoja-“Yoghurt”

Tellergericht inkl. kl. Salat (GF)

aromatische Linsenschnitte mit milder Tomatensauce

DONNERSTAG 23. Aug. 18

Suppe (GF)

Zucchini-crèmesuppe Curry-Rosmarin

Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)

Fisolen-Kürbis-Paprikagemüse
Polenta mit Sonnenblumenkern-“Speck”
würzige Schwarzaugenbohnen-Bratlinge
Paprika-Dip mit Wildthymian

Tellergericht inkl. kl. Salat

Biodinkel-Krautfleckerl

FREITAG 24. Aug. 18

Suppe (GF)

Rote Rüben-crèmesuppe mit Schwarzkümmel und Oregano

Menü inkl. Salat oder Suppe (GF)

Selleriegemüse in Apfel-Kurkumacrème
Rosmarin-Ofenbratkartoffel
Berglinsenragout mit dunklen Senfsamen und Lorbeer
Walnuss-Kaperndip

Tellergericht inkl. kl. Salat (GF)

Erbsen-Karotten-Reisschnitte
dazu feine Mandelsauce

