

ab 8,5 inkl. Dessert

# PARKS TAGESTELLER

Täglich gibt es 2 schmackhafte Menüs.  
Du hast die Wahl! Bon Appetit!

**Tagesteller Suppen-Kombi** ..... plus 1,90  
Tagesteller und Tagesteller-Suppe

**Tagesteller Salat-Kombi** ..... plus 1,70  
Tagesteller und Tagesteller-Salat

## TAGESTELLER FÜR HUNGRIGE

**Tagesteller XL** ..... plus 1,90  
ca. 1,5 Personen

**Tagesteller Mix** ..... plus 2,20  
entspricht einer XL Portion

## MONTAG

5-Elemente Rotes Thai-Curry 8,9

mit frischen Sprossen & Bio-Basmati Naturreis  
dazu Salat (nährend)

Vegan / VIBES

oder

Pappardelle in Champignon-Sauce 8,9  
mit Paradeiser-Walnusspesto und Rucolasalat

Vegetarisch

mit

Winterlicher Orangenkuchen mit Rosinen

Vegan

## DIENSTAG

5-Elemente Golden Erdnuss-Curry 8,9

mit Bambussprossen und Paprika, dazu Roter CousCous  
und gemischter Salat (wärmend)

Vegan / VIBES

oder

Cremiges Bohnschotengemüse 8,5  
mit gerösteten Topinambur, Kartoffeln und frischer  
Petersilie, dazu Salat

Vegetarisch

mit

Walnusskuchen mit Cranberries

Vegan

## MITTWOCH

5-Elemente Jaipur-Curry 8,9

mit roten Linsen & Zucchini, dazu Jasminreis und  
gemischter Salat (kühlend)

Vegan / VIBES

oder

Spinat-Lasagne 8,9

mit Schafkäse und Rotwein-Preiselbeerchutney

Vegetarisch

mit

Praliné-Kuchen

Vegan

## DONNERSTAG

5-E orientalischer Kichererbseneintopf 8,9

mit Datteln und Bulgur dazu bunte Blattsalate  
(kräftigend)

Vegan

oder

Flaumige, hausgemachte Semmelschnitte 8,9  
auf Orangen-Rotkraut, dazu gemischter Salat

Vegetarisch

mit

PARK's Weihnachtskekse

Vegan

## FREITAG

5-Elemente Asia Glasnudelpfanne 8,9

mit Wurzelgemüse, frischem Koriander und  
gerösteten Cashews

Vegan / VIBES

oder

Cremiges Risotto mit Maroni 8,9

und Wurzelgemüse, mit Parmesan verfeinert  
dazu Salat

Vegetarisch

mit

hausgemachte Kuchenecke

Vegan

## SPEZIALGERICHT

Asia-Bowl auf Wokgemüse 9,5

mit Bio-Basmati Naturreis, Sprossen, Sauce Süß-Sauer

und asiatischem Krautsalat

## WOCHENSUPPE

5-Elemente Karotten-Ingwer Suppe

mit Bio-Gebäck

Vegan

# PARKS NEWS

XMAS-TIME @PARKS

SONNTAG ist BRUNCH TAG!  
Spezialitäten Brunch  
jeden Sonntag ab 9:00 in unseren Filialen!

RESERVIERE NOCH HEUTE ! T: 0316 34 76 21

LIMO DER WOCHE(Cold or Hot):  
INGWER-ZITRONE

ÖFFNUNGSZEITEN WEIHNACHTEN 2018:  
24.12. bis 06.01.2019 Betriebsurlaub ZG  
26.12. - 31.12.2018 Brunch @ Parks ART GG  
01.01. -06.01.2019 Betriebsurlaub Parks ART GG

FROHE WEIHNACHTEN & GUTEN RUTSCH!

# 5-ELEMENTE KÜCHE

Das besondere an der  
5-Elemente Küche.

**Die Ernährung nach den 5-Elementen** ist die Übertragung von Teilen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf die in westlichen Ländern übliche Ernährung. Sie basiert auf der Lehre der 5-Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Grundlage der Ernährungslehre sind wie in der TCM insgesamt die Vorstellungen von Yin und Yang. Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist der Mensch gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten. Eine vollwertige Speise sollte immer zumindest einen Bestandteil aus jedem Element beinhalten. Durch die vollwertige Zusammensetzung können die Speisen sehr gut verdaut werden und haben auch eine spezielle Wirkung auf den menschlichen Körper.

