

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 Linseneintopf 8,5

mit Paprika, Zucchini und Kohlrabi
dazu Roter Reis und Salat (stärkt Niere & Herz)

Vegan / VIBES

oder

Japanische Udon Nudeln 8,9

mit Marktgemüse und frischer Mango
dazu Rucolasalat / Wahlweise mit Bio-Ei +1€

Vegetarisch

mit

Apfelkuchen mit Zimt-Glasur

Vegan

DIENSTAG

5-Elemente Gemüsegulasch 8,5

mit Kürbiskerne dazu Bratkartoffeln
und Chinakohlsalat (stärkt Milz)

Vegan / VIBES

oder

Überbackener Ofenkartoffel 8,5

mit Cheddar-Käse auf Spinatgemüse
dazu Sauerrahm - Schnittlauchdip

Vegetarisch

mit

Fruchtige Orangen-Creme

Vegan

MITTWOCH

5-Elemente Fenchel-Safran Eintopf 8,9

mit Karotten, Gelben Rüben, Zucchini
dazu Zweifarbiges Quinoa und Salat (harmonisiert Qi)

Vegan / VIBES

oder

Klassische Kartoffelrösti 8,5

auf Winterlichem Gemüse dazu Bio-Joghurt Dip
und gemischten Salat

Vegetarisch

mit

Schoko-Bananen Schnitte

Vegan

DONNERSTAG

5-Elemente Steirer Eintopf 8,5

mit Käferbohnen und Sterz
dazu gemischter Salat (wärmend)

Vegan / VIBES

oder

Kürbisgemüse mit Röstkartoffel 8,5

dazu Grüner Salat mit Kernöl

Vegetarisch

mit

Kokos-Kuchen mit Heidelbeeren

Vegan

FREITAG

5-Elemente Rotes Thai Curry 8,9

mit Asiatischem Gemüse dazu Jasmin Reis
und Rucola Salat (erfrischend)

Vegan / VIBES

oder

Cremiger Markt-Spinat 8,5

mit Kartoffelpuree dazu Bio-Spiegelei

Vegetarisch

mit

Weichselkuchen mit Mohn

Vegan

SPEZIALGERICHT

5-Elemente Gebratener Asia Reis 8,5

mit Zucchini, Karotten, frischen Sprossen dazu Salat

Vegan / (Aufpreis +1€ für Bio-Ei)

WOCHENSUPPE

5-Elemente Karotten Ingwer Suppe

mit Brot-Chips und eigener Einlage

Vegan

PARKS NEWS

NEU! LIMONADEN & COCKTAILS WORKSHOP

Wir bieten täglich wechselnde hausgemachte Limonade zum Tagesteller an:

Montag: Orange
 Dienstag: Schwarztee - Zitrone
 Mittwoch: Granatapfel
 Donnerstag: Minze
 Freitag: Kräuter

26.01. (Fr) COCKTAILS WORKSHOP
 „Prohibition und wilde 20er“
 @PARKS-ART (18 bis ca.22.Uhr)

ALL YOU CAN MIX: 59€ pro Person
 inkl. Cocktails-Material, Rezepte & Fingerfood

Noch Restplätze verfügbar!
 Anmeldung: martina@parks-graz.at

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.

