

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 Karibisches Jerk-Chili 8.9

mit Mango und Jasminreis  
dazu Rucolasalat (stärkend)

Vegan / VIBES

oder

Asiatische Reispfanne 8.9

mit Marktgemüse und frischen Sprossen dazu Rucolasalat  
(wahlweise mit Bio Ei +1€)

Vegetarisch

mit

Exotic Kuchen mit Mango und Ananas

Vegan

## DIENSTAG

5-Elemente Bunter Linseneintopf 8.5

mit Karotten, Gelbe Rüben, Paprika  
dazu Hausgemachtes Brot und Salat (stärkt Niere & Herz)

Vegan / VIBES

oder

Karamalisierte Ananas mit Tofu 8.9

auf geschmorten Gemüse mit Jasminreis  
und Rohnensalat

Vegetarisch

mit

Mandelcreme mit Heidelbeeren

Vegan

## MITTWOCH

5-Elemente Violettes Curry 8.9

mit Zucchini, Karotten und Gelbe Rüben  
dazu Trüffelkartoffel und Salat (erfrischend)

Vegan / VIBES

oder

Hausgemachte Spinatspätzle 8.9

mit frischen Babyspinat und Preiselbeerchutney  
dazu Chinakohlsalat mit Kernöl

Vegetarisch

mit

Schoko-Kokos Kuchen

Vegan

## DONNERSTAG

5-Elemente Orientalisches Kokos-Curry 8.9

mit Kichererbsen und erfrischenden Minz-Joghurt(Soja)  
dazu Bio Natur Basmatireis (wärmend)

Vegan / VIBES

oder

Cremige Polentaschnitten 8.5

mit Parmesan überbacken auf feurigem Paprikagemüse  
und Rucolasalat

Vegetarisch

mit

Weichselkuchen mit Rosa Pfeffer

Vegan

## FREITAG

5-Elemente mit Quinoa Gefüllter Paprika 8.5

mit Tomatencreme dazu gemischter Salat (nährend)

Vegan / VIBES

oder

Hausgemachte Süßkartoffelrösti 8.9

auf Spinatgemüse dazu Sauerrahm-Schnittlauchdip  
und Salat

Vegetarisch

mit

Hausgemachte Kuchenecke

Vegan

## SPEZIALGERICHT

5-Elemente Asiatischer Glasnudel Wrap 8.9

mit frischen Gemüse, Koriander, Cashews dazu Rucolasalat

Vegan

## WOCHENSUPPE

5-Elemente Minestrone

der italienische Klassiker Parksig interpretiert

Vegan

# PARKS NEWS

## NEUE LIMONADEN zum PARKS-MENÜ

Probiere Sie aus!  
Täglich wechselnde, frische  
hausgemachte Limonaden!

Montag: Ananas-Ingwer  
Dienstag: Beeren-Zitrone  
Mittwoch: Rooibos-Orange  
Donnerstag: Obstgarten  
Freitag: Verbene-Zitrone

30.03. COCKTAILS WORKSHOP  
"GIN bleibt IN"

Anmeldung: [martina@parks-graz.at](mailto: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.

