

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 Spargelgemüseeeintopf 8,9

mit zweierlei Petersilienkartoffel und Grünem Salat
(stärkend)

Vegan / VIBES

oder

Bio Farfalle mit Avocado Pinienkernsauce 8,9

Tomatentopping und Rucola Salat

Vegetarisch

mit

Zucchinikuchen

Vegan

DIENSTAG

5- Elemente Indisches Jaipur Curry 8,9 €

mit Bio Basmati Naturreis und Salat

oder

Cremiger Mangold 8,5

mit geröstete Kartoffel und Bio Spiegelei

mit

Joghurt mit Früchten

MITTWOCH

5-Elemente Fruchtiges Süsskartoffel-Curry 8,9

mit Zuckererbsenschotten und Basmati-Minz Reis
dazu Salat (erfrischend)

Vegan / VIBES

oder

Spargelrisotto mit Erdbeertopping 8,9

dazu Parmesan und Gurkensalat

Vegetarisch

mit

Brownie

Vegan

DONNERSTAG

5E Marokkanischer Kichererbseneintopf 8,9

dazu hausgemachtes Olivenbaguette und Salat
(Glutenfrei mit Reis)

Vegan / VIBES

oder

Rhababer Brie Lasagne 8,9

mit gemischtem Salat

Vegetarisch

mit

Amerikanischer Red Velvet Kuchen

Vegan

FREITAG

5-Elemente Asiatische Glasnudelpfanne 8,9

mit Gemüse, frischen Sprossen und gerösteten Erdnüssen
dazu gemischter Blattsalat (erfrischend)

Vegan / VIBES

oder

Frühlingshaft gefüllte Zucchini 8,9

mit Schafskäse überbacken

Vegetarisch

mit

Hausgemachte Kuchenecke

Vegan

SPEZIALGERICHT

Melonen Salat mit Mandeln & Tofuscramble 8,5

dazu grosses mächtiges Grissini

Vegan

WOCHENSUPPE

5-Elemente Grüne Gazpacho

mit hausgemachten Grissini

Vegan

PARKS NEWS

NEUE LIMONADEN zum PARKS-MENÜ

Probiere Sie aus!
Täglich wechselnde, frische
hausgemachte Limonaden!

Montag: Tropicana
Dienstag: Granatapfel
Mittwoch: Orange - Rooibos
Donnerstag: Mango - Minze
Freitag: Blacktea - Marille

29.06. COCKTAILS WORKSHOP
"Ho, Ho, Ho and a Bottle of rum "

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.

