

ab 8,90 inkl. Dessert

PARKS TAGESTELLER

Täglich gibt es zwei schmackhafte Menüs - du hast die Wahl! Bon Appetit!

SPEZIALGERICHT

5-Elemente Barcelona Bowl auf Kartoffel 9,5
mit Oliven, Mozzarella,
Rucola, Cranberries, Sesam und Nüssen
Wasabi-Balsamico-Honig Dip

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 Tomaten- Bohnschottengemüse
dazu Petersilienkartoffeln und Salat (nährt Qi)
Vegan

oder

Bio Pasta Avocado Carbonara
mit Tomatentopping dazu gemischter Salat
Vegetarisch

mit

Marmorkuchen
Vegan

DIENSTAG

5- Elemente Indisches Dal
mit frischem Fladenbrot und gemischtem Salat
(stärkt Herz und Nieren)
Vegan

oder

Überbackener Ofen Kartoffel
mit Cheddar-Käse & Marktgemüse gefüllt
dazu Salat und Kräuter Dip

mit

Chiapudding mit karamellisierter Ananas
Vegan

MITTWOCH

5- Elemente Süsskartoffelchili
mit schwarzen Bohnen und Bitterschokolade
dazu Reis (wärmend)

Vegan

oder

Hausgemachte Spinat-Schafskäse Lasagne
dazu geschmortes Gemüse und Preiselbeerchutney
Vegetarisch

mit

Orangenkuchen mit Thymian
Vegan

DONNERSTAG

5- Elemente Vietnamesische Nudelpfanne
mit hausgemachter Süss-Sauerer Sauce
dazu Rucolasalat (stärkt die Mitte)

Vegan

oder

Gemüsepizza "American Style"
mit Oliven und Kirschtomaten dazu Salat
Vegetarisch

mit

Heidelbeer-Kardamom Kuchen
Vegan

FREITAG

5- Elemente Geniales Spinatcurry
mit saisonalem Gemüse und Jasminreis (entgiftet)
Vegan

oder

Kartoffelgratin
mit Chutney und Sesambabykarotten und Salat
Vegetarisch

mit

Haugemachter Kuchenecke
Vegan

WOCHENSUPPE

5- Elemente Kürbiscremesuppe
mit Kürbiskerntopping

Vegan

TIP DER WOCHE

NEUE Asiatische Gerichte
Authentisch gekocht von unserer Vietnamesischen Köchin
Ivy. Diesen Donnerstag eine geniale Nudelpfanne
Nein sicher nicht scharf..... Nein gar nicht...



PARKS NEWS

Diese Woche Limo (Cold or Hot):
Granatapfel-Minze

Nicht vergessen:
Am 14.3 stellen wir unsere neuen Getränke vor.
Hol dir deine persönliche Einladung bei uns ab.

**SONNTAG ist BRUNCH TAG !
RESERVIERE NOCH HEUTE !**
Spezialitäten Brunch in unseren Filialen!

Zinzendorfgasse T: 0316 34 76 21
jeden Sonntag ab 9:00

PARKS-ART, Griesgasse T:0316 83 02 09
Samstag & Sonntag ab 9:00

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.