

ab 8,9 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 exotischer Asia-Eintopf

mit Bambussprossen, buntem Wintergemüse und Erdnüssen, dazu Jasmin-Reis und Salat (erfrischend)

Vegan / VIBES

oder

Mediterrane Kräutergnocchi

mit Oliven, Ofentomaten und Parmesan-Topping, dazu Rucolasalat

Vegetarisch

mit

Klassischer Zwetschkuchen

Vegan

DIENSTAG

5-E Orientalisches Kichererbsencurry

mit Minz-Topping und Basmati-Naturreis dazu Blattsalate (nährend)

Vegan / VIBES

oder

Klassischer gefüllter Paprika

mit Linsen und Mais in herzhafter Paradeiserauc und gemischter Salat

Vegetarisch

mit

Orangenpunsch-Creme

Vegan

MITTWOCH

5-Elemente wärmender Eintopf mit Orange

roten Linsen und zweierlei Karotten, dazu Quinoa und Salat (wärmend)

Vegan / VIBES

oder

Geschmorter Hokkaido-Kürbis

auf cremigem Gemüse-Polenta mit gemischtem Salat

Vegetarisch

mit

Bananenschnitte

Vegan

DONNERSTAG

5-E fruchtig-scharfes Gelbes Thai-Curry

mit Erbsen und frischen Sprossen, dazu Basmati-Naturreis und bunte Blattsalate (kräftigend)

Vegan

oder

Winterliche CousCous-Pfanne

mit Wurzelgemüse, Fenchel und geschmorter Birne, dazu Bio-Joghurt-Dip und Salat

Vegetarisch

mit

Birnen-Heidelbeerkuchen mit Curcuma

Vegan

FREITAG

5-Elemente Indisches Dal

mit dreierlei Linsen und Wurzelgemüse, dazu Jasmin-Reis und gemischter Salat (stärkt Milz und Magen)

Vegan / VIBES

oder

Amerikanische Gemüsepizza "BBQ-Style"

mit Mais, Zwiebeln und Paprika, dazu Salat

Vegetarisch

mit

hausgemachte Kuchenecke

Vegan

SPEZIALGERICHT

Steirer Bowl auf Röstkartoffel 9,5

mit Käferbohnen, Kübisspalten, Kübiskernen, Vogersalat

Kernöldip

WOCHENSUPPE

5-Elemente Zucchini-Kartoffelcremesuppe

mit Schwarzbrotcroutons und Bio-Gebäck

Vegan

PARKS NEWS

NEUE LIMONADEN zum PARKS-MENÜ

HAPPY BRUNCH YEAR!

SONNTAG ist BRUNCH TAG!

RESERVIERE NOCH HEUTE!
Spezialitäten Brunch in unseren Filialen:

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

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

LIMO DER WOCHE (Cold or Hot):
OBSTGARTEN

martina@parks-graz.at
www.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.

