

SPEZIALGERICHT

DIE BOWL DER WOCHE

PROVENZIALISCHE RATATOUILLE BOWL 12,50
vegetarisch

mit Kürbis-Paradeiser Gemüse, Mozzarella,
Oliven, Rotem Carmargue Reis, knusprigen Brotchips,
Rucolasalat & Basilikumpesto

Tagesteller Suppen-Kombi plus 2,20

Tagesteller und Tagesteller-Suppe

TAGESTELLER FÜR HUNGRIGE

Tagesteller XL plus 1,90

ca. 1,5 Personen

Tagesteller Mix plus 1,90

entspricht einer XL Portion



5-ELEMENTE ERDÄPFEL-KOKOS CREMESUPPE
mit karamellisiertem Lauch & Sonnenblumenkernen
vegan



HOLUNDER küsst ZITRONE

MONTAG

5-ELEMENTE KNUSPRIGE MASALAKARTOFFELN
mit ofengeschmortem Herbstgemüse, Kichererbsen,
Sesamaioli & grünem Blattsalat
vegan - erfrischend

oder

BIO PASTA

mit cremiger Kürbis-Curry Sauce, Broccoli,
Erbsen & grünem Blattsalat

vegetarisch

mit

Klassischem Marillenkuchen

Ab 9,50 inkl. Salat+Dessert

DIENSTAG

5-ELEMENTE INDISCHES VEGGIE KORMA
Erdäpfelcurry mit Paradeisern, Marktgemüse,
Jungzwiebel, Jasminreis & knackigem Blattsalat
vegan - kräftigend

oder

HERBSTLICHE POLENTA-PIZZA

mit Kürbis, Broccoli, Mozzarella, Basilikumpesto,
Paprikachutney & grünem Blattsalat
vegetarisch

mit

Kokospudding mit Maracuja-Mango Topping & Minze

MITTWOCH

5-ELEMENTE MELONENCURRY
mit Ingwer & Zitronengras, dazu Mandel-Zitronenreis
& grüner Blattsalat
vegan - stärkend

oder

ERDÄPFEL-KÜRBIS AUFLAUF

mit würzigem Bergkäse, Blattspinat,
gerösteten Kürbiskernen, Kräuterdip & grünem Blattspinat
vegetarisch

mit

Heidelbeer-Kurkuma Kuchen

DONNERSTAG

5-ELEMENTE GELBES LINSEN DAAL
Indisches Linsencurry mit allerlei Marktgemüse,
fruchtigem Mangoreis & grünem Blattsalat
vegan - stärkt Milz

oder

GRATINIERTES XXL RÖMERBROT

mit geräuchertem Bohnenragout, Avocados,
getrockneten Paradeisern, Cheddar, Knoblauchaioli & Salat
vegetarisch

mit

Schoko-Espresso Schnitte

FREITAG

5-ELEMENTE BUNTER HERBSTGEMÜSEWOK
mit Kürbis & Babymais, Fisolen, hausgemachter Teriyaki
Sauce, aromatischem Sesamreis & grünem Blattsalat
vegan - nährend

oder

ERDÄPFEL-ERBSEN FRITTATA

mit Koriander & Frischkäse, dazu Tomatendip
& grüner Blattsalat mit Kürbiskernöl
vegetarisch

mit

Hausgemachter Kuchenecke



PARKS NEWS

>> STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM <<
GREEN SMOOTHIE
FRISCH GEKOCHTE PARKS-MENÜS

***** GUTSCHEINE oder RESERVIERUNGEN *****

ZINZENDORFGASSE 4 = T: 0316 34 76 21
martina@parks-graz.at

GRIESGASSE 7 = T: 0316 83 02 09
nino@parks-graz.at

Mehr News & Fotos von uns findest Du auf
FACEBOOK und INSTAGRAM

CORONA VERHALTENSREGELN:
*Mindestens 1 Meter Abstand zu anderen Personen

>> AB 11.09. WIEDER MASKENPFLICHT <<

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.