

# heim und herd

## vegetarian lunch

we follow our passion



dr. karl-renner-gasse 10/1 - 8160 weiz - 06805523464 - heimundherd.at@gmail.com - www.heimundherd.at

### Mittagsmenü 30.1.-3.2. (KW5)

#### Montag

6-Korn-Getreidesuppe (laktosefrei, vegan)  
Gemüse-Nudelpfanne „Pad Thai“ mit Karotten, Frühlingszwiebel,  
„crunchy“ Erdnüssen & Limette (laktosefrei & vegan)  
Joghurt mit Orangen-Mangosauce (glutenfrei)

#### Dienstag

Mediterrane Gemüse-Reissuppe (glutenfrei, laktosefrei, vegan)  
heim und herd's Gemüselasagne  
Joghurt mit 5-Früchtesauce (glutenfrei)

#### Mittwoch

Kräuter-Buchweizensuppe (glutenfrei, laktosefrei, vegan)  
Mildes indisches Gemüsecurry mit Basmatireis & hausgemachtem  
Apfel-Mangochutney (laktosefrei & vegan möglich, glutenfrei)  
Zitronenjoghurt mit Guavensauce (glutenfrei)

#### Donnerstag

Kräuter-Haferflockensuppe (laktosefrei, vegan)  
Milde Teryaki-Gemüse-Nudelpfanne mit Ingwer, Chili & geröstetem  
Sesam (laktosefrei & vegan)  
Joghurt mit Himbeersauce (glutenfrei)

#### Freitag

Herzhafte Linsen-Kartoffelsuppe (glutenfrei, laktosefrei, vegan)  
Gemüsepaella mit Karotte, geschmorter Tomate & gegrilltem  
Zucchini (glutenfrei, laktosefrei, vegan)  
Joghurt mit frischem Obstsalat (glutenfrei)

Statt Suppe oder Dessert kann auch ein Blattsalat gewählt werden.