

# SPEISEKARTE

Firma: M A H L Z E I T\_Kulinarik

*Mahlzeit*  
Wir sind zum Essen da!

## Tageskarte: 28.10.2024 - 01.11.2024

### MONTAG, 28.10.2024

Brokkolicremesuppe mit Kichererbsen [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	200 kcal	TS	3,20 €
Linguine mit veganer Linsenbolognese und gekräutertem veganem Fetakäse (A)[veget][laktfrei][vegan]	770 kcal	M1	7,80 €
Tortellini Pomodoro gefüllt mit Tomate und Mozzarella in Basilikumbutter und frischem Schnittlauch (A,C,G) [veget]	900 kcal	M2	8,70 €
Wachauer Rostbratenschnitzel mit Pallfyknöderl und geschmorten Kürbisgemüse (A,C,G)	950 kcal	M3	9,80 €
Klassische Donauwelle Schnitte (A,C,G)[veget]	450 kcal	TD	3,50 €

### DIENSTAG, 29.10.2024

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch, Curry und Zitrone [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	220 kcal	TS	3,50 €
Käferbohnen Melanzani-Chili Bowl mit Kräuter-Basmatireis und veganer Rahmhaube [veget][laktfrei][glutfrei] [vegan]	790 kcal	M1	8,10 €
Gnocchipfanne mit frischem Gemüse in leichter Champignonsauce (A,C,G)[veget]	800 kcal	M2	8,50 €
Chicken Tikka Masala vom Huhn mit Kokosmilch und Basmatireis (G)[glutfrei]	880 kcal	M3	9,50 €
Grießflammerie mit Vanille und eingelegten Zwetschken (A,C,G)[veget]	350 kcal	TD	3,50 €

# SPEISEKARTE

Firma: M A H L Z E I T\_Kulinarik

*Mahlzeit*  
Wir sind zum Essen da!

## Wochenkarte: KW 44

### Salate

Griechischer Kritharaki Salat mit veganem Feta, Gurke, Tomate, Paprika, rote Zwiebel, Oliven und frischen Kräuter (A)[veget][laktfrei][vegan]	600 kcal	S1	8,50 €
Bunter Blattsalat mit Prosciutto, Melone, Mozzarella, Paprika, Himbeeren, Grana, Pinienkerne und dunklem Balsamicodressing (G,H,M,Sc)[glutfrei]	650 kcal	S2	8,90 €
Blattsalat mit saisonellem Gemüse aus garniert dazu Hausdressing [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	90 kcal	S4	3,20 €

### Wochenkarte, Special, Low Carb

Geröstete Knödel mit Ei und frischem Schnittlauch (A,C,G,O)[veget][klassisch]	800 kcal	W1	7,80 €
Klassischer Schweinsbraten vom Schopf mit Sauerkraut und Semmelknödel (A,C,G,O,Sc)[klassisch]	1000 kcal	W2	9,80 €
Klassischer veganer Steirischer Backhendlsalat mit hausgemachtem Kartoffel-Kraut-Vogersalat, geschmorten Tomaten und Kürbiskernöldressing (A,M)[veget][laktfrei][vegan]	530 kcal	SP1	9,50 €
Klassischer Steirischer Backhendlsalat mit hausgemachtem Kartoffel-Kraut-Vogersalat, geschmorten Tomaten und Kürbiskernöldressing (A,C,G,M)	690 kcal	SP2	9,90 €
Knusprige Nachos mit Tomatensalsa [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	390 kcal	SP4	2,50 €
Low Carb   Klassischer Schweinsbraten vom Schopf mit Sauerkraut und Gemüsebouquet.. (A,G,Sc)[klassisch]	780 kcal	A1	9,80 €
Bunter Obstbecher mit frischer Minze [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	133 kcal	TD1	4,90 €
Warmer Grießauflauf mit Fruchtkompott (A,C,G) als Hauptspeise [veget]	680 kcal	TD2	7,90 €

### Beigaben

Portion Basmatireis [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	250 kcal	BL1	2,50 €
Portion Grillgemüse [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	50 kcal	BL2	2,50 €

### Sandwich & Wrap

Gefülltes Sonnenblumenweckerl gefüllt mit Prosciutto, Mozzarella, Basilikumaufrich, geschorten Tomaten und Rucola (A,G,Sc)	550 kcal	GD1	4,50 €
Lachs Sandwich gefüllt mit Räucherlachs, Krenaufstrich, Gurke, Honigsenf, Vogersalat (A,D,G,M)	450 kcal	GD2	4,90 €
Herbstlicher Kürbiswrap gefüllt mit gebratenem Kürbis, Bulgur, Kürbiscreme, veganem Feta, Paprika und Granatapfel (A)[veget][laktfrei][vegan]	480 kcal	GD3	4,80 €
Veganer Austrian Wrap gefüllt mit pulled Erbsenprotein 'Schweinsbratenstyle', karamelisiertem Weißkraut, Dijonsenf und Kürbischutney (A,M,O)[veget][laktfrei][vegan]	530 kcal	GD5	6,90 €
Austrian Wrap gefüllt mit pulled Pork 'Schweinsbratenstyle', karamelisiertem Weißkraut, Dijonsenf und Kürbischutney (A,M,O,Sc)[laktfrei]	690 kcal	GD6	6,90 €

### Säfte & Smoothies

Orangensaft frisch gepresst (500ml)[veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	220 kcal	SD1	4,00 €
Herbstlicher Zwetschken-Orangen Smoothie (500ml)[veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	280 kcal	SD3	4,50 €
Hausgemachter Apfel-Kiwi Eistee mit frischer Minze (500ml)[veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	125 kcal	SD4	4,20 €