SPEISEKARTE

Firma: M A H L Z E I T_Kulinarik

Mahlzeit
Wir sind zum Essen da!

Tageskarte: 13.10.2025 - 17.10.2025

MONTAG, 13.10.2025

Champignoncremesuppe mit frischer Kresse [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	180 kcal	TS	4,00 €
Butternusskürbis-Bowl mit Blackeyedbeans, Schwarzwurzel, Fiolen und frischem Majoran mit Rotebeetetapenade und Duftreis [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	700 kcal	M1	8,30 €
Gnocchi in Gorgonzolarahmsauce mit Gartenkresse und frischen Ofen-Rispentomaten (A,C,G)[veget]	900 kcal	M2	7,90 €
Klassisches Paprikahendl mit Sauerrahm und Kräuterspätzle (A,C,G)[klassisch]	930 kcal	M3	9,80 €
Flaumiger Mohnkuchen mit Zitronenglasur (A,C,G)[veget]	450 kcal	TD	4,00 €

DIENSTAG, 14.10.2025

Kräftige Rindssuppe mit Bröselknödel und Wurzelgemüse (A,C,L,G)[klassisch]	210 kcal	TS	4,00 €
Melanzane-Erdnusscurry mit frischem Koriander und gegrillten Paprikaecken, dazu Basmatireis (E)[veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	850 kcal	M1	7,90 €
Spaghetti in Zucchini-Pilzrahmsauce und gerösteten Walnüssen (A,C,G,H)[veget]	820 kcal	M2	7,90 €
Uhudler-Rostbratenbowl vom heimischen Rind mit Trauben und Saisongemüse dazu Serviettenknödel und frische Kresse (A,C,G)	900 kcal	M3	10,50 €
Vanillecreme mit eingemachten Himbeeren und Minze (G)[veget][glutfrei]	320 kcal	TD	4,00 €

MITTWOCH, 15.10.2025

Marokkanische Hühnersuppe mit geschmorten roten Zwiebeln und weißen Bohnen [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	220 kcal	TS	4,00 €
Linsen-Leinsamen Bratling mit Kräuter Sojadip und Rote Rüben-Kartoffelstampf (A,F)[veget][laktfrei][vegan]	670 kcal	M1	7,90 €
Cremespinat mit Spiegelei und Erdäpfelschmarrn (A,C,G)[veget][klassisch]	700 kcal	M2	8,40 €
Hühnerroulade mit Prosciutto-Rucolafülle im Natursaftl mit gebratenen Basilikum Gnocchi (A,C,G,Sc)[klassisch]	810 kcal	M3	9,90 €
Flaumiger Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster (A,C,G,O)[veget]	420 kcal	TD	4,00 €

DONNERSTAG, 16.10.2025

Erfrischende Minz-Suppe mit gebratenen Shrimps und Dill (D)[laktfrei][glutfrei]	180 kcal	TS	4,00 €
Zürcher Geschnetzeltes mit Champignon und Sojageschnetzeltem vom Grill dazu Basmatireis und frische Kräuter (F)[veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	730 kcal	M1	8,50 €
Bernerwürstel mit Zwiebelsenf und Rösterdäpfel (A,C,G,O,M,Sc)[klassisch]	1000 kcal	M2	9,50 €
Cremige Räucherlachstagiattelle mit Blattspinatopping und Zitrone (A,C,D,G,O)	900 kcal	M3	10,00 €
Fruchtiger Plunder (A,C,G)[veget]	390 kcal	TD	4,00 €

FREITAG, 17.10.2025

Pastinakencremesuppe mit Apfel und Curry [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	200 kcal	TS	3,50 €
Tofu-Nasigoreng mit Basmati-Sesamreis und gekräuterten Sojasprossen (F,N) [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	920 kcal	M1	8,40 €
Erdäpfel-Gratin mit Lauch, Brokkoli und Bergkäse überbacken, dazu ein Rucola-Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette (C,G,M)[veget][glutfrei]	780 kcal	M2	8,80 €
One Pot Pfanne von der Pute mit Kürbis, Tomate, Minze, Limette, getrockneten Kirschen und Basmatireis [laktfrei][glutfrei]	720 kcal	M3	9,20 €
Tageskuchen (A,C,G,H)[veget]	440 kcal	TD	3,50 €

SPEISEKARTE

Firma: M A H L Z E I T_Kulinarik

Wochenkarte: KW 42

Salate

Veganer Hülsensalat mit Mango, Tomate, Erbsen, Feta, Oliven und Kräutermarinade (A,G)[veget]	620 kcal	S1	8,90 €
Mahlzeit Salat mit gebratener Hühnerbrust, Blattsalat, Paprika, Mais, Gurke, Sprossen und Cocktaildressing [laktfrei][glutfrei]	670 kcal	S2	9,50 €
Blattsalat mit saisonellem Gemüse aus garniert dazu Hausdressing [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	90 kcal	S4	3,50 €

Wochenkarte, Special, Low Carb

Gratinierte Kürbislasagne auf Tomaten-Basilikumsauce (A,C,G)[veget][klassisch]	1030 kcal	W1	8,40 €
Rostbraten Chop Suey mit Broccoli, Paprika, Champignon und Jasminreis (N)[laktfrei][glutfrei][klassisch]	850 kcal	W2	9,90 €
Portion Ingwer und Wasabi [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	45 kcal	SP3	1,50 €
Low Carb Rostbraten Chop Suey mit Broccoli, Paprika, Champignon und Gemüsebouquet.. (N)[laktfrei][glutfrei][klassisch]	700 kcal	A1	9,90 €
Frischer Ananasbecher mit Minze [veget][laktfrei][glutfrei][vegan]	133 kcal	TD1	4,90 €
Flaumiger Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster (A,C,G,O) als Hauptspeise [veget]	880 kcal	TD2	8,00 €

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

Knuspriges gefülltes Weckerl mit Käsewurst und Gurkerl (A,G,M,Sc)	580 kcal	GD1	4,50 €
Lachs Sandwich mit Kräuteraufstrich, Rucola, gekochtem Ei und Honig Senf (A,C,D,M)[laktfrei]	690 kcal	GD2	5,50 €
Orient Wrap gefüllt mit Falafel, Humus, Mango Chutney, Karotten, Rotkraut und Rucola (A,N)[veget][laktfrei][vegan]	820 kcal	GD3	4,90 €
Veganer Steirischer Schweinsbratenwrap gefüllt mit pulled Erbsenprotein, Kürbiskraut, Kürbiscreme und Senfsauce (A)[veget][laktfrei][vegan]	850 kcal	GD5	7,20 €
Steirischer Schweinsbratenwrap gefüllt mit pulled Pork, Kürbiskraut, Kürbiscreme und Senfsauce (A,Sc)[laktfrei]	960 kcal	GD6	7,50 €

Säfte & Smoothies

Orangensaft frisch gepresst [500ml][veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	210 kcal	SD1	4,50 €
Frisch gepresster Orangensaft mit Cranberrie [500ml][veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	200 kcal	SD2	4,50 €
Red Melon Smoothie mit Wassermelone, rote Rübe, Apfelsaft, Beeren [500ml][veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	210 kcal	SD3	4,50 €
Multivitaminskick in der Flasche [500ml][veget][laktfrei][glutfrei][vegan][malfit]	250 kcal	SD4	4,50 €