

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag  
11:30 – 18:00

Samstag  
11:30 – 16:00

# MANGOLDS

OUTSTANDING ECO LIFESTYLE

## Speiseplan

### 30.01. - 04.02.2023

**Montag**  
30.01.

**Frisch angerichtet**  
Geschmortes Gemüse mit  
Miso Paste verfeinert  
& buntem Quinoa

Suppenecke mit Einlagen & Toppings  
Gebratener Polenta mit Tomaten-Gemüse  
Spaghetti mit Kürbiskern-Pesto  
Süßkartoffel auf indische Art  
Brotlaibchen

**Dienstag**  
31.01

**Frisch angerichtet**  
Erdäpfel-Rösti mit  
Rotkraut & Bratapfel

Suppenecke mit Einlagen & Toppings  
Kraut Fleckerl  
Nudelauflauf mit Spinat & Feta  
Daal Guru - Linsengericht  
Weizen-Krautlaibchen

**Mittwoch**  
01.02.

**Frisch angerichtet**  
Burger der Woche

Suppenecke mit Einlagen & Toppings  
Ebly mit Ei & Gemüse  
Käse Spätzle mit Röstzwiebel  
Kichererbsen mit Chiligemüse & Kokos  
Gemüselaibchen

**Donnerstag**  
02.02.

**Frisch angerichtet**  
Gebackener Sellerie mit  
Sesam  
& Kräuter-Püree

Suppenecke mit Einlagen & Toppings  
Rahmerdäpfel mit Maroni & Kürbis  
Bohnen-Chili mit Gemüse  
Zitronenreis mit Joghurt Raita  
Hirselaibchen (fast immer Donnerstags)

**Freitag**  
03.02.

**Frisch angerichtet**  
Gnocchi mit Oliven-  
Tomaten Gemüse

Suppenecke mit Einlagen & Toppings  
Erdäpfel-Gemüseauflauf mit Sonnenblumenkerne  
Topfenauflauf mit Beersauce  
Aloo Bengan – Erdäpfel mit Gemüse auf indische Art  
Fünf Korntalaibchen

**Samstag**  
04.02.

Suppenecke mit Einlagen & Toppings  
Gebratenes Gemüse mit Erdäpfelstampf  
Bunte Nudeln mit Gemüse-Letscho  
Gemüsecurry auf indische Art  
Getreidelaibchen

**Bowl Bar**  
Kreiere deine  
eigene Bowl

## Foodsaver

### Was ist das?

Regionales Obst und Gemüse, das für den Handel zu groß, zu dünn oder zu gebogen ist und somit den Normen für den Verkauf nicht gerecht wird. Das Gemüse ist damit nicht für den Verkauf geeignet und würde einer anderen Verwertung (z.B. Biogas Anlage) zugeführt werden.

### Was wir tun.

Wir kaufen dieses Obst und Gemüse von regionalen Bauern und verarbeiten diese Lebensmittel mit „Charakter“ zu Foodsaver Dips- & Grill-Saucen und geschmackvollen Gerichten.

Da wir nie wissen, welche Lebensmittel auf unsere Rettung wartet, können sich im Speiseplan kurzfristige Änderungen ergeben. Danke für Ihr Verständnis!

Unser Bio-  
Teilsortiment  
wird durch die  
ABG geprüft:  
AT-Bio-301 AT