



Mittagsmenü

13.10.20-16.10.20



Vorspeise:
Gemüsesuppe mit Kokosmilch oder Salat

Mittagsgericht:
Vegan 8,50€, mit Fleisch 9,50€, Mix aus beidem 10,50€
Beilage Reis oder Couscous

DIENSTAG

Mafe na Mboga (E)
Süßkartoffeln mit Gemüse in würziger Erdnusssauce
Mboga na Nyama (M)
Hühnerfleisch mit frischem Gemüse in Kokoscurrysauce

MITTWOCH

Ndengu
Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in Kokoscurrysauce
Maharage na Nyama
Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Rindfleischfachierte, in Tomatensauce aufgekocht

DONNERSTAG

Maharage
Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Spinat, in Tomatensauce aufgekocht
Mafe na Nyama (E)
Hühnerfleisch mit feinen Karotten in Tomatenerdnusssauce

FREITAG

Mboga
Gebratenes Gemüse mit Spinat in feiner Tomatensauce.
Pilau
Würzig angebratenes Rindfleisch mit fein geschnittenen Kartotten in Reis gemischt. Dazu feine Joghurtsauce und tamu sanas Haussalat als Beilage

Änderungen vorbehalten!

Diese Gerichte wurden mit unserer selbstkreierten **tamu sana BIO Gewürzmischung** gekocht. **Ab sofort im Restaurant erhältlich**



SNACKS ZUM BESTELLEN

Sambusa (A) 3,0 €

Gefüllte Teigtasche mit wahlweise Faschiertem, Spinat und Schafskäse, Kartoffel und Lauch oder Linsen



Sambusateller (A) 7,5 €

2 Stück gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Rindfaschiertem, Spinat und Schafskäse, Kartoffel und Lauch oder Linsen

Dazu frischen Salat und Dips



Plantine Bokoboko (E) 4,9 €

süße Kochbananen mit Tomatendip oder Erdnuss-Tomatendip

Allergenenachweis:
A... Glutenhaltiges Getreide
E... Erdnuss
M... Senf

Diese Gerichte wurden mit unserer selbstkreierten **tamu sana BIO Gewürzmischung** gekocht. **Ab sofort im Restaurant erhältlich**



GETRÄNKE

Alkoholfreie Getränke

• Fruchtsäfte 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	3,90 €
Apfel, Apfel-Holunder, Birne, Johannisbeere, Marille	
• Makava Eistee 0,33l	3,20 €
• Fanta Afrika 0,33l	3,30 €
• Malta Malzgetränk (Guinness)	3,50 €
• Cola 0,33l	2,90 €
• Pedacola 0,33l/0,5l	2,90/3,30 €
Kräutersirup aus dem Colakraut aus dem Mühlviertel, 100% natürliche Zutaten	
• Mineral 0,33l	2,20 €
• Sodazitron 0,35l/0,5l	2,40/2,80 €

Heiße Getränke

• Chai (ruandischer Schwarztee mit Gewürzen, fairtrade)	
mit Milch	3,90 €
ohne Milch	3,30 €
• Tee Sonnentor Bio	3,70 €
• Kaffee	2,90 €
• Cappuccino	3,20 €
• Espresso	2,50 €

Bier

• Star 0,6l (A)	6,50 €
Helles Bier aus der ältesten nigerianischen Bierbrauerei	
• Guinness Stout 0,33l (A)	3,60 €
• Freistädter Ratsherrn (A)	3,20/4,00 €
• Freistädter Bio Zwickl (A)	3,40/4,20 €
• Freistädter Zwickl Radler 0,33l (A)	3,70 €
• Franziskaner Weizen 0,5l (A)	3,80 €
• Franziskaner Weizen ohne Alk. 0,5l (A)	3,70 €

Wein

• Zweigelt (Weingut Heiderer-Mayer) 0,125l	2,70 €
• Palesa (Südafr. Rotwein, trocken, fairtrade) 0,125l	3,60 €
• Grüner Veltiner (Weingut Heiderer-Mayer) 0,125l (O)	2,60 €
• Rivaner (Weingut Heiderer-Mayer) 0,125l (O)	2,70 €
• Palesa (Südafr. Weißwein, trocken, fairtrade) 0,125l (O)	3,60 €
• Spritzer (Weingut Heiderer-Mayer) 0,25l	2,80 €
• Pedacolaspritzer 0,25l (O)	3,40 €

Allergenenachweis:
A... Glutenhaltiges Getreide
E... Erdnuss
O... Sulfate



Dieses Getränk wurde mit unserer selbstkreierten **tamu sana BIO Gewürzmischung** vorbereitet. **Ab sofort im Restaurant erhältlich**