

# MITTAGSMENÜ

Wochenmenü 15.06.-18.06.2021

Menü Vegan 14,50 €  
Menü mit Fleisch 15,50 €  
+ Gemüsesuppe mit Kokosmilch oder Salat  
+ Mittagsgericht mit Reis oder Couscous  
+ Alkoholfreies Getränk

## DIENSTAG

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

## MITTWOCH

Mboga na Viazi  
*Kartoffel mit weiterem Gemüse in würziger Kokoscurrysauce*  
Maharage na Nyama  
*Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Bio-Rindfleisch,  
frischem Spinat und Gemüse, in Tomatensauce aufgekocht*

## DONNERSTAG

Ndengu  
*Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in feiner Kokoscurrysauce*  
Mafe (E)  
*Hühnerfleisch mit gewürfelten Karotten in würziger  
Erdnusssauce*

## FREITAG

Maharage na Mboga  
*Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit frischem Spinat  
und Gemüse, in Tomatensauce aufgekocht*  
Boulette  
*Fleischbällchen aus Bio-Rinderfaschiertem gewürzt mit tamu  
sanas Gewürzmischung in feiner Tomatensauce*

Änderungen vorbehalten!

## ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Apfel-Holundersaft • Apfelsaft • Birnensaft • Marillennektar •  
Johannisbeernektar • Makava • Tirola Kola • Mineralwasser

## SNACKS ZUM BESTELLEN

Sambusa (A) 3,0 €

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

Sambusateller (A) 8,5 €

*2 Stück gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Rindfaschiertem, Spinat und Schafskäse, Kartoffel und Lauch oder Linsen  
Dazu frischen Salat und Dips*

Plantine Bokoboko (E) 5,9 €

*süße Kochbananen mit Tomatendip oder Erdnuss-Tomatendip*

Allergenenachweis:

A... Glutenhaltiges Getreide

E... Erdnuss

M... Senf

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

TASTE IT!  
African  
deliciousness  
FEEL IT!

