



# Mittagsbuffet

03.03.20-06.03.20

ab 11:30 Uhr  
Mittagsbuffet bestehend aus  
Suppe & Salat  
3 Mittagsgerichte mit Reis und Couscous  
9,50 €

## DIENSTAG

Ndengu  
*Linsen mit fein geschnittenem Gemüse in Kokoscurrysauce*  
Boulette  
*Fleischnäpfchen gewürzt mit tamu sanas Gewürzmischung in feiner Tomatensauce*  
Überraschungsgericht

## MITTWOCH

Mafe na Mboga (E)  
*Süßkartoffeln mit Gemüse in würziger Erdnusssauce*  
Kuku mit Viazi  
*Würzige Hühnerkeule mit angebratenen Kartoffeln*  
Überraschungsgericht

## DONNERSTAG

Maharage  
*Über Nacht eingelegte getrocknete Bohnen mit Spinat, in Tomatensauce aufgekocht*  
Mboga na Nyama (M)  
*Hühnerfleisch mit frischem Gemüse in Kokoscurrysauce*  
Überraschungsgericht

## FREITAG

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

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**