

MITTAGSKARTE

tamusana
african cuisine



HERZLICH WILLKOMMEN!

KARIBU!

Wenn Sie diese Seite aufschlagen, befinden Sie sich bereits auf einer kulinarischen Reise durch die (ost-)afrikanische Küche.



Unser Anliegen ist es, Ihnen auf eine natürliche, einfache und offene Art die Kultur Ostafrikas näher zu bringen.

Dabei achten wir auch stets darauf, Ihnen qualitative, frische, regionale und BIO-Produkte anzubieten.

Entdecken Sie hier in unserem Lokal die ostafrikanische Lebensart und schmecken Sie ein Stück Sonne, Freu(n)de, Gelassenheit und besondere Gastfreundschaft.

Ihr tamu sana-Team

UNSERE PARTNERINNEN

- Unser Fleisch, Eier, Schnaps, Honig: Familie Kreil aus Weng im Innkreis (OÖ)
- Fruchtsäfte und Offene Weine: Familie Heiderer-Mayer Niederösterreich
- Bio-Gemüse (nach Verfügbarkeit): Gruber aus St. Florian (OÖ)
- Schnaps: HiGiZa Lembach im Mühlkreis

UNSER ANLIEGEN



Klimabündnis: Wir sind Mitglied des größten kommunalen Klimaschutz-Netzwerks Österreichs



Foodsharing: Nahrung ist kostbar, daher sind wir sehr bemüht so wenig Überschuss wie möglich zu erzeugen. Des Weiteren kooperieren wir mit Foodsharing, denen wir regelmäßig nicht konsumierte Lebensmittel und Speisen zur Verfügung stellen.



BIO und Nachhaltigkeit: Da uns die Arbeit mit nachhaltigen und biologischen Produkten ein großes Anliegen ist, wurden unsere eigenen tamu sana Gewürzmischungen kreiert, die BIO zertifiziert sind.

VORSPEISEN

zum Teilen ... oder auch nicht

1 SAMBUSA + 2 DIPS (A/N) – 3,50 €

Gefüllte Teigtasche mit wahlweise Faschiertem,
Spinat und Schafskäse (vegetarisch),
Kartoffel und Lauch (vegan),
oder Currylinsen (vegan, M)

Dazu 2 Dips

SAMBUSATELLER (A/N) – 10,50 €

2 gefüllte Teigtaschen mit wahlweise Faschiertem,
Spinat und Schafskäse (vegetarisch),
Kartoffel und Lauch (vegan),
oder Currylinsen (vegan, M)

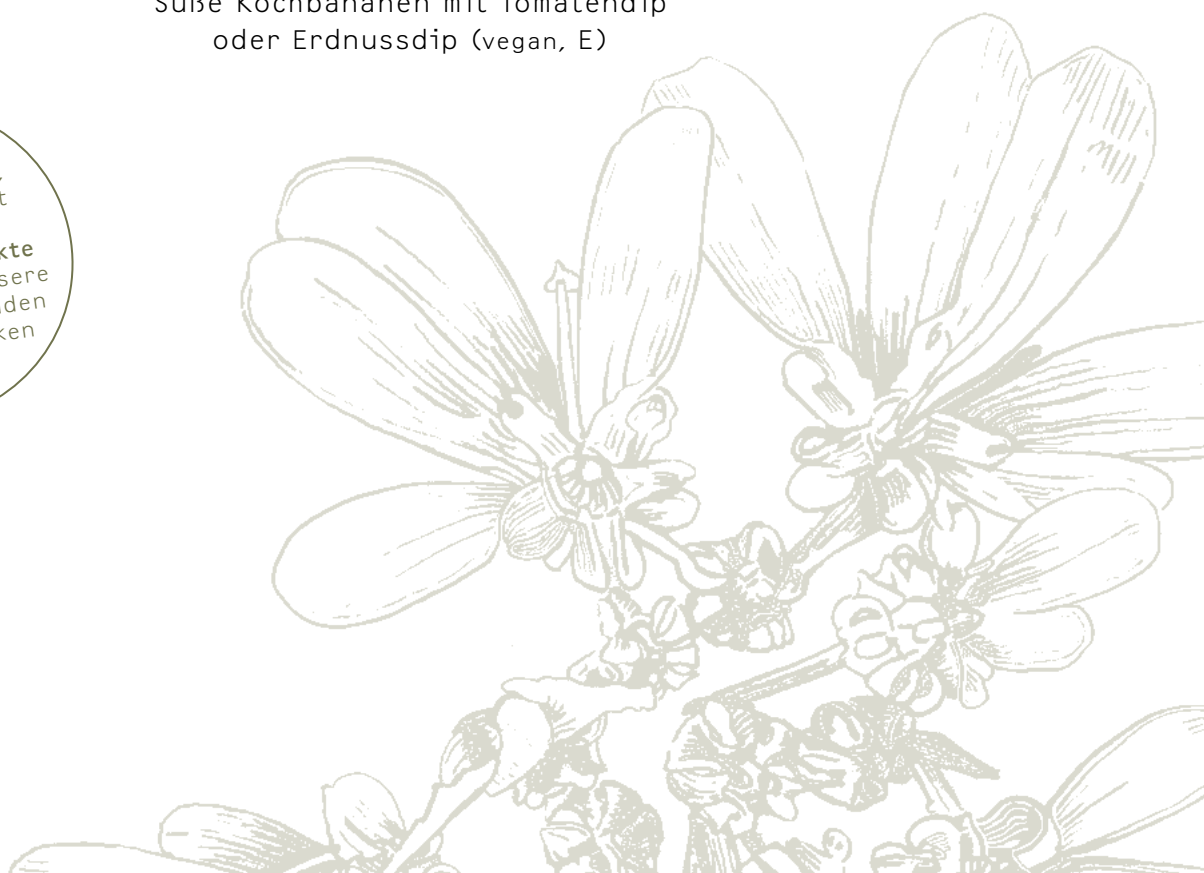
Dazu 2 Dips + tamu sanas Haussalat

Max. 2 weitere Sambusa je 3,00 €

PLANTINE BOKOBOKO – 7,50 €

Süße Kochbananen mit Tomatendip
oder Erdnussdip (vegan, E)

Es ist ein
großes Anliegen,
nach Möglichkeit
BIO- und/oder
regionale Produkte
zu verwenden. Unsere
PartnerInnen finden
Sie auf der linken
Seite.



MITTAGSMENÜ

MITTAGSMENÜ = Mittagsbuffet bestehend aus Suppe, Salat & 2 Mittagsgerichten mit Reis und Couscous sowie einem Getränk
15,50 €

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



Änderungen vorbehalten!

MITTAGSMENÜ

MITTAGSMENÜ = Mittagsbuffet bestehend aus Suppe, Salat & 2 Mittagsgerichten mit Reis und Couscous sowie einem Getränk
15,50 €

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

BOULETT

In Tomatensauce aufgekochte Fleischbällchen aus Bio-Rinderfaschiertem gewürzt mit tamu sana's Gewürzmischung in feiner Tomatensauce



Änderungen vorbehalten!

Es ist uns ein großes Anliegen, nach Möglichkeit **BIO- und/oder regionale Produkte** zu verwenden. Einige unserer PartnerInnen finden Sie auf der ersten Seite.

SWEETS

MANDAZI (A/C/G) – 3,50/3,00 €

Warme Bananen-Germteigbällchen mit Schokosauce mit / ohne Eis

SCHOKO-BROWNIE (C/G) – 4,20/3,50 €

Schokokuchen zubereitet mit Vollrohrzucker und Reismehl, mit / ohne Eis

DATTELMOUSSE MIT FRISCHEN FRÜCHTEN – 4,20 €

Dattelmousse mit Bananen und Kakao, dazu frische Früchte. Natürlich gesüßt (vegan)

TASTE IT!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

Dieses Dessert wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.



GETRÄNKE

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Unsere Fruchtsäften servieren wir gern mit Wasser oder Soda (+0,80 €).

▪ Apfel-Holundersaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,20 €
▪ Apfelsaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,20 €
▪ Birnensaft 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,20 €
▪ Marillenektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,20 €
▪ Johannisbeerektar 0,25l (Weingut Heiderer-Mayer)	4,20 €
▪ Makava Eistee 0,33l	4,00 €
▪ Guinness Malta (alkoholfrei)	4,20 €
▪ Tirola Kola 0,33l	3,90 €
▪ Pedacola 0,33l/0,5l	3,70 / 4,20 €
Kräutersirup aus Colakraut aus dem Mühlviertel, 100% natürliche Zutaten	
▪ Mineral 0,33l	3,50 €
▪ Soda Zitrone 0,33l/0,5l	3,00 / 3,50 €
▪ Soda 0,33l/0,5l	2,40 / 2,80 €

HEISSE GETRÄNKE

CHAI
MASALA

Chai mit/ohne Milch	5,00 / 4,60 €
ruandischer Schwarztee mit Gewürzen, Fairtrade	
▪ Tee Sonnentor bio	4,00 €
▪ tamu sana's Ingwertee	4,50 €
▪ Verlängerter	3,50 €
▪ Espresso	2,90 €
▪ Milch	0,50 €

TASTE IT!
Afropean
deliciousness
FEEL IT!

Dieses Getränk wird mit unserer **tamu sana BIO Gewürzmischung** kreiert, die für euch im Restaurant erhältlich ist.

Allergeninformation
gemäß Codex-Empfehlung

Kurzbezeichnung	Buchstabencode
Glutenhaltiges Getreide _____	A
Krebstiere _____	B
Ei _____	C
Fisch _____	D
Erdnuss _____	E
Soja _____	F
Milch oder Laktose _____	G
Schalenfrüchte _____	H
Sellerie _____	L
Senf _____	M
Sesam _____	N
Sulfite _____	O
Lupinen _____	P
Weichtiere _____	R

tamu sana

african cuisine catering

Mag^a Monique Muhayimana

Kirchengasse 6

4040 Linz

Telefon: +43 732 711095

eMail: reservierung@tamusana.at

Cateringfragen: catering@tamusana.at

Öffnungszeiten

Dienstag – Freitag: 11:30 – 14 Uhr, 17 – 22 Uhr

Samstag: 17 – 22 Uhr