

Buffet 20. Jahres Hauptversammlung der Aktionäre INART AG

25.6.16

Buffet nach EcoWellness Standard

Suppe:

Kalte spanische Gemüsesuppe nach Art „Gazpacho“
(Tomate- Zitrone, Gurkenrelish, Paprika Relish, Gemüsebrühe)

Port ca. 180kcal (für alle Typen bes. 1 Vata +Typ 2 Pita)

Salate:

Rindfleischsalat mit Paprika Relish und Bambus Sprossen

Port. ca. 220 kcal (Ideal für Typ 2 Pita und 3 Kapha)

Kim Chi Salat , **Port. ca.150 kcal**

(Typ 1 Vata +Typ 3 Kapha)

Karotten-Apfel-Orangen Salat, **Port. ca.150 kcal**

(Ideal für Typ 1 Vata /Typ 3 Kapha)

Nudelsalat mit Spreewälder Gurken Relish und frischen gedünsteten
Pilzen

nur für Typ 1 Vata und Typ 2 Pita

Roter Spargelsalat mit Petersilien Pesto „Via Naturale“ mit Ginseng

(mögl.Allergen Mandeln/Nussreste)

Port ca. 110 kcal (Typ1 Vata & 2 Pita)

Hauptspeisen:(warm)

Gekochte Kartoffeln nach Ökowellnes A rt **(alle Typen)**
mit verschieden Dips (kalt) je nach Typus (S &V creme / -musik))

Chili sin Carne mit glutenfreien „ Schlanke Brot“

Port ca.280 kcal (warm, alle Typen ,besonders Typ 2 Pita)

(Mögliches Allergen :Glutenreste aus Seitan)

Hauptspeisen:

gebraten Hähnchenkeulen in Sesam Panade mit Tomaten-Zitronen-
Marinade **Port ca. 280 kcal (Alle Typen)**

mit Gurken-Relish marinierter Matjes mit Brot
(Allergen: Fisch)

Port ca. 240 kcal (Besonders Typ 2 Pita+ Typ 3 Kapha)

Dessert

Holunder Kuchen mit Schisandra Beeren und Tao Glasur

Alle Typen / Port ca. 220 kcal

**Nach EcoWellness- Standard generell kaum Allergene wo
vorhanden ,nur direkt an den Speisen in der Karte kenntlich
gemacht**

**Resteverwertung für Bildgestaltung und Performance „ Mit Essen
spielt man nicht ? „**

Aus S & V Cremen , Tomatenchutney , TAO, Sahnetörtchen ,

Fruchjoghurt, Wiberg –Saucen