

Herzlich Willkommen in der „Munde“

Sie kennen Low Carb?

Wer möchte das nicht - Genussvoll genießen, satt werden aber nicht müde und träge nach einem guten Essen.

Low Carb - heißt die Art der Speisenzubereitung und Auswahl von Zutaten, die das gewährleistet.



Low Carb, das heißt:

- schonend und behutsam kochen
- auf Kohlehydrate, Zucker und Stärkehaltiges verzichten (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Weizen, gewisse Brotsorten etc.)
- wertvolle Eiweisse und Fette bevorzugen

Die Low Carb Küche garantiert geschmackvolle, leichte und gesundheitsbewusste Ernährung, ein angenehmes Sättigungsgefühl ohne Völlegefühl.

Die Low Carb Küche richtet sich an moderne, ernährungsbewusste Gäste, die neugierig auf eine neue Art der Zubereitung sind und sich geschmacklich überraschen lassen möchten.

Wenn Sie neugierig auf Low Carb sind, dann finden Sie in unserer Menükarte eine Auswahl von Speisen, die nach Low Carb zubereitet sind.

Low Carb ist bei uns im wahrsten Sinne des Wortes "in aller Munde".

Guten Appetit und einen angenehmen Aufenthalt bei uns wünscht Das Munde-Team

Speisenkarte

Suppen

	Rindssuppe mit Frittaten oder Grießnockerl	3,90
	Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Kernöl-Obers	4,80

Salate und kalte Vorspeisen

	Italienischer Anti-Pasto Salat Ruccola, Radicchio, Chicoree, Sherrytomaten, Oliven, Artischocken und Parmesan, dazu Olivenöl-Balsamico-Dressing	9,50
	Rohschinkenröllchen mit Ziegenfrischkäse auf Ruccola, Chicoree und Champignonsscheiben mit Parmesanspänen, dazu Olivenöl-Balsamico-Dressing	9,50
	Lachstartare mit Dillsauce, Toastbrot und Butter serviert  oder mit Eiweißbrot, hausgemacht	10,50
	Gemischter Salatteller nach Art des Hauses	4,90

Hauptspeisen

	Lasagne alla "Parmigiana" gegrillte Melanzane mit Sugo "Bolognese" und frischem Parmesan überbacken	15,50
	Gebackener Schafskäse mit Kürbispanier auf Salatteller	13,50
	Cremiges Safranrisotto mit gegrillten Knoblauch-Garnelen	14,50
	Wiener Schnitzel vom Kalb oder Schwein, mit Wildpreiselbeeren, dazu Petersilkartoffeln oder pommes frites oder Butterreis	15,90/13,50
	Zillertaler Schlutzkrapfen, hausgemacht, mit brauner Butter extra	12,50
	Grillteller "Munde" – gegrilltes vom Huhn, Schwein, Rind, dazu Speck, Würstl mit pommes frites & frischem Gemüse	18,90
	Filtesteak vom heimischen Rind 200g mit Pfeffersauce oder natur, dazu Grillgemüse mit hausgemachten Kartoffel-Wedges  oder mit Topinambur-Chips fein gewürzt	29,50

	Wiener Zwiebelrostbraten mit Speckbohnen und Bratkartoffeln  oder dazu "Röstkartoffel" aus Tompinabur	17,90
	Wiener Tafelspitz mit Blattspinat und Röstkartoffeln.  oder serviert mit Sellerie-Karotten-Purree	16,90
	Hühnerfilet mit Blattspinat, mit Österkron überbacken an Rahmsauce dazu Salzkartoffeln.	15,90
	Hühnerfilet gebacken in Kürbiskern-Parmesan-Panade auf grünen Bohnen mit Basilikumpesto	15,90
	Lachssteak auf Blattspinat in Weißweinsauce mit Schnittlauchkartoffeln  oder dazu Topinambur-Chips fein gewürzt	19,90
	Zanderfilet vom Grill mit feinem Mischgemüse dazu Petersilkkartoffeln	18,90
	Zanderfilet mit mediterranem Grillgemüse, Ruccolapesto dazu gratinierte Tomaten mit Olivenöl	18,90
	Spaghetti mit Basilikumpesto oder alla "Bolognese"	11,90

Desserts

	Kaiserschmarr'n mit Apfelmus	9,90
	Duette von weißem und brauem Schokoladenmousse serviert mit feinem Beerenragoût	6,90
	Zimtparfaît hausgemacht, auf lauwarmen Amaretto-Früchtespiegel	6,90
	Vanilleparfaît hausgemacht, mit heißen Himbeeren	6,90
	Tiramisú – auf Basis von Mandelmehl mit Mascarbhone-Creme	7,50
	Schokoeispalatschinken mit Vanilleeis und Obershaube	7,50
	Apfelstrudl oder Topfenstrudel mit Sahne oder mit Vanillesauce	3,90 5,50

Das Munde-Team wünscht guten Appetit !