



Natural'Mente

Frisch, vollwertig, vegan,  
BIO  
DE-ÖKO-070

**Natural'Mente**  
**Restaurant & Catering**  
**makrobiotisch-vollwertig**

Telefon 3 41 41 66

Fax 34 70 30 71

Bestellungen bitte bis 10.30 Uhr per Fax oder Telefon !!!

**Speiseplan KW 30/2018 23. bis 29.07.**

		Kleine / Große Portion	
Montag	<b>Vollkorn Reis</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage		
und	1. Französische Château Linsen	10,00	11,70
der	1a. Tofu <b>13</b>	12,60	14,20
Dienstag	<b>Hirse</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage		
und	2. Rote Kidneybohnen	10,00	11,70
der	2a. Seitan <b>4</b>	12,60	14,20
Mittwoch	<b>Bulgur</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage		
oder	3. Weiße Riesenbohnen	10,00	11,70
	3a. Fisch <b>3</b> (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	12,60	14,20
Donnerstag	<b>Vollkorn Reis</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage mit		
oder	4. Pâté von grünen Erbsen	10,00	11,70
	4a. Tempeh <b>4</b>	12,60	14,20
Freitag	<b>Betriebsferien bis Sonntag, 12.8.2018</b>		

Das Restaurant öffnet wieder am Montag, 13. August 2018

Falls Sie uns während der Ferienzeit kontaktieren möchten, wählen Sie bitte unsere E-Mail Adresse: [natural.mente@t-online.de](mailto:natural.mente@t-online.de). Wir antworten täglich.

10. Salat – Rohkostteller mit Dressing	klein	5,80	groß	8,40
11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen))	„	5,80	„	8,40
13. Gemüse – Rohkostteller				9,00
14. Kleiner Makroteller (Getreide, Bohnen, Gemüse ohne Rohkost)				8,00
15. Tagessuppe				4,40
16. Misosuppe mit Wakame-Algen (konv.) und Gemüse				5,60
20. 1 Port. Seitan <b>4</b>				3,80
21. 1 Port. Tofu <b>13</b>				3,30
22. 1 Port. Tempeh <b>13</b>				3,80
23. 1 Port. Bohnen, Linsen etc.				2,80
24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis				2,50
25. 1 Port. Meeresalgen (konv.) - meist Arame oder Hiziki				3,50
30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.) Tagespreis erfragen.		2,80	-	3,80

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Alle nicht mit "**konv.**" gekennzeichneten Produkte unterliegen dem Kontrollverfahren gem. EG-Öko-Verordnung Nr. 834/2007  
Die Makrobiotik Gastronomie GmbH wird geprüft von der PCU Deutschland GmbH, DE-ÖKO-070  
Konventionell bzw. nicht Bio sind Fischarten, Meeresalgen, Umeboshi-Produkte, Agar Agar oder entsprechend gesondert als konventionell gekennzeichnete Produkte.

**Allergene: 1 Eier; 3 Fisch; 4 Gluten; 8 Schalenfrüchte; 10 Sellerie; 11 Senf; 12 Sesam; 13 Soja**