



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 37/2018 10. bis 17.09.2018**

Kleine / Große Portion

Montag	<b>Basmati Reis</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage			
und	1. Grüne Erbsen	10,00	11,70	
der	1a. Tempeh <b>13</b>	12,60	14,20	
Dienstag	<b>Buchweizen</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage			
und	2. Azukibohnen	10,00	11,70	
der	2a. Tofu <b>13</b>	12,60	14,20	
Mittwoch	<b>Cous Cous 4</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage			
	3. Kichererbsen	10,00	11,70	
oder	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			
	4. Linsen	10,00	11,70	
oder	4a. Seitan <b>4</b>	12,60	14,20	
Freitag	<b>Polenta</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage mit			
	5. Rote Kidneybohnen	10,00	11,70	
oder	5a. Fisch <b>3</b> (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i>	ab 12,60	14,20	

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. Miso- und Wakame-Suppe <b>13</b> 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	Freitag

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**