



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 41/2018 08. bis 14.10.2018

Kleine / Große Portion

Montag	Buchweizen , Gemüse- und Rohkostbeilage		
und	1. Pintobohnen	10,00	11,70
der	1a. Tempeh 13	12,60	14,20
Dienstag	Vollkorn Reis , Gemüse- und Rohkostbeilage		
und	2. Azukibohnen	10,00	11,70
der	2a. Tofu 13	12,60	14,20
Mittwoch	Cous Cous , Gemüse- und Rohkostbeilage mit		
und	5. Kichererbsen	10,00	11,70
oder	5a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i>	ab 12,60	14,20
Donnerstag	Vollkorn Reis , Gemüse- und Rohkostbeilage mit		
und	4. Linsen „du Puy“	10,00	11,70
oder	4a. Seitan 4	12,60	14,20
Freitag	Basmati Reis , Gemüse- und Rohkostbeilage mit		
und	5. Rote Linsen	10,00	11,70
oder	5a. Fisch 3 (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 13 mit Wakame-Algen (konv.) und Gemüse				5,60
20. 1 Port. Seitan 4				3,80
21. 1 Port. Tofu 13				3,30
22. 1 Port. Tempeh 13				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