



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 45/2018 05. bis 11.11.2018

Kleine / Große Portion

| | | | |
|--------|------------------------------------------------------|-------|-------|
| Montag | Hirse mit Kürbis , Gemüse- und Rohkostbeilage | | |
| und | 1. Kichererbsen-Stew | 10,00 | 11,70 |
| der | 1a. Tempeh mit Sauerkraut 13 | 12,60 | 14,20 |

| | | | |
|----------|---------------------------------------------------|-------|-------|
| Dienstag | Vollkorn Reis , Gemüse- und Rohkostbeilage | | |
| und | 2. Rote Kidneybohnen | 10,00 | 11,70 |
| der | 2a. Seitan-Schnitzel 4 | 12,60 | 14,20 |

| | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Mittwoch | Rosmarin Polenta-Schnitten , Gemüse- und Rohkostbeilage mit | | |
| und | 5. Château Linsen | 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. Azukibohnen | 10,00 | 11,70 |
| oder | 4a. Scrambled Tofu 13 | 12,60 | 14,20 |

| | | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Freitag | Basmati , Gemüse- und Rohkostbeilage mit | | |
| und | 5. Mungbohnen Curry | 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 Sesam-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