



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 49/2018 03. Bis 09.12.2018

				Kleine / Große Portion	
Montag	Vollkorn Reis , Gemüse- und Rohkostbeilage				
und	1. Rote Kidneybohnen	10,00		11,70	
der	1a. Tempeh an Shoyu-Ingwersauce 13	12,60		14,20	
Dienstag	Hirse mit Kürbis , Gemüse- und Rohkostbeilage				
und	2. Château Linsen	10,00		11,70	
der	2a. Tofu 13	12,60		14,20	
Mittwoch	Cous Cous , Gemüse- und Rohkostbeilage mit				
und	3. Weiße Bohnen	10,00		11,70	
oder	3a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i>	ab 12,60		14,20	
Donnerstag	Vollkorn Reis mit Grünkern , Gemüse- und Rohkostbeilage mit				
und	4. Pintobohnen	10,00		11,70	
oder	4a. Seitan 4	12,60		14,20	
Freitag	Polentaschnitten , Gemüse- und Rohkostbeilage mit				
und	5. Azukibohnen	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. Misosuppe 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