



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 24/2019 10.06. bis 16.06.2019**

Kleine / Große Portion

Montag

PFINGSTMONTAG

Dienstag

**Cous Cous oder Polenta,** Gemüse- und Rohkostbeilage

und	2.	Delikatess Linsen	10,00	11,70
der	2a.	Tofu <b>13</b>	12,60	14,20

Mittwoch

**Basmati Reis** Gemüse- und Rohkostbeilage mit

und	3.	Weißer Rieserbohnen	10,00	11,70
oder	3a.	Fisch <b>3</b> (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i>	ab 12,60	14,20

Donnerstag

**Vollkorn Reis,** Gemüse- und Rohkostbeilage mit

und	4.	Kichererbsen	10,00	11,70
oder	4a.	Seitan <b>4</b>	12,60	14,20

Freitag

**Polenta** Gemüse- und Rohkostbeilage mit

und	5.	Azukibohnen	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 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**