



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 37/2019 09. bis 15.09.2019**

		Kleine / Große Portion	
Montag	<b>Hirse</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage		
und	1. Château Linsen	10,00	11,70
der	1a. Tempeh Schnitzel <b>13</b>	12,60	14,20
Dienstag	<b>Vollkorn Reis</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</b> Gemüse- und Rohkostbeilage mit		
und	3. Weiße Riesenbohnen - Stew	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		
und	4. Kichererbsen-Stew	10,00	11,70
oder	4a. Seitan <b>4</b>	12,60	14,20
Freitag	<b>Basmati</b> , Gemüse- und Rohkostbeilage mit		
und	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:	7,80	9,40
	11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen):	7,80	9,40
	12. Extrasaucen: (Tahin- <b>12</b> , Nuss-Sauce <b>8</b> , vegane Mayo..)		1,00
	13. Gemüse – Rohkostteller		12,00
	15. Tagessuppe		4,40
	16. Misosuppe <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.		3,00
	24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis		3,00
	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 Control Union, 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**