



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 13/2020 23. bis 29.03.2020

		Kleine / Große Portion	
Montag	Roter Vollkorn Reis , Gemüsebeilage		
und	1. Weiße Riesenbohnen	10,00	11,70
der	1a. Tempeh mit Sauerkraut 13	12,60	14,20
Dienstag	Hirse mit Blumenkohl , Gemüsebeilage		
und	2. Azukibohnen	10,00	11,70
der	2a. Tofu-Schnitzel an Shoyu-Ingwer Sauce 13	12,60	14,20
Mittwoch	Buchweizen , Gemüsebeilage		
und	3. Château Linsen	10,00	11,70
oder	3a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	13,60	15,20
Donnerstag	Vollkorn Reis , Gemüsebeilage		
und	4. Pâté von Grünen Erbsen	10,00	11,70
oder	4a. Seitan 4	12,60	14,20
Freitag	Weißer Basmati Reis 4 , Gemüsebeilage		
und	5. Kichererbsen Stew	10,00	11,70
oder	5a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	13,60	15,20

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

10. Salat – Rohkostteller mit Dressing:	7,80	9,40
11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen)):	7,80	9,40
12. Extrasaucen: (Tahin- 12 , Nuss-Sauce 8 , vegane Mayo..)		1,00
13. Gemüse – Rohkostteller		12,00
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.		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