



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

TAKE AWAY & LIEFERSERVICE

Bestellungen bitte **bis 10.30 Uhr** per Fax oder Telefon !!!

Speiseplan KW 38/2020 14. bis 20.09.2020

				Kleine / Große Portion	
Montag	Quinoa				
	Möhren und Wirsing				
und	1. Azukibohnen	10,00		11,70	
oder	1a. Tempeh 13	12,60		14,20	
Dienstag	Vollkorn Reis				
	Rote Bete, Broccoli				
Und	2. Weiße Bohnen	10,00		11,70	
der	2a. Tofu 13	12,60		14,20	
Mittwoch	Polenta				
	Sellerie-Schnitzel, Mangold				
Und	3. Beluga Linsen	10,00		11,70	
oder	3a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	15,10		16,70	
Donnerstag	Reis mit Hafer				
	Süßkartoffeln, Blumenkohl				
Und	4. Château Linsen	10,00		11,70	
der	4a. Seitan 4	12,60		14,20	
Freitag	Cous Cous				
	Möhren, Fenchel				
Und	5. Kichererbsen	10,00		11,70	
oder	5a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	15,10		16,70	

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

Nächste Seite: Weitere kleine Gerichte, Salat, Suppen, Desserts



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

TAKE AWAY & LIEFERSERVICE

10. Salat – Rohkostteller mit Dressing:	7,80	10,00
11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen):	7,80	10,00
12. Extrasaucen: (Tahin-12, Nuss-Sauce 8, vegane Mayo..)		1,00
13. Gemüse – Rohkostteller		12,00
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.		3,00
24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis		3,00
25. 1 Port. Meeresalgen (konv.) - meist Arame oder Hiziki		3,50
26. 1 Port. Tagesgemüse		5,00
30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.) Tagespreis erfragen.	2,80	- 3,80