



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 39/2020 21. bis 27.09.2020

				Kleine / Große Portion	
Montag	Hirse mit Kürbis				
	Sellerie Schnitzel, Wirsing				
und	1. Rote Kidney Bohnen	10,00		11,70	
oder	1a. Tempeh 13	12,60		14,20	
Dienstag	Vollkorn Reis				
	Möhren, Spitzkohl				
Und	2. Schwarze Bohnen	10,00		11,70	
der	2a. Tofu 13	12,60		14,20	
Mittwoch	Polenta				
	Rote Bete, Zucchini gebacken				
Und	3. Kichererbsen	10,00		11,70	
oder	3a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i>	ab 15,10		16,70	
Donnerstag	Reis mit Emmer				
	Mairübchen und Möhren, Broccoli				
Und	4. Grüne Erbsen	10,00		11,70	
der	4a. Seitan 4	12,60		14,20	
Freitag	Basmati				
	Möhren und Kohlrabi, Blumenkohl				
Und	5. Rote Linsen, Dhal	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 Fischsorten, Meeresalgen, Umeshoshi-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 Gemüse- 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