



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 42/2020 12.10. bis 18.10.2020

Kleine / Große Portion

| | | | |
|------------|--|-------|-------|
| Montag | Hirse mit Kürbis Möhren, Broccoli | | |
| und | 1. Linsen, gebacken | 10,00 | 11,70 |
| er | 1a. Tempeh mit Sauerkraut 13 | 12,60 | 14,20 |
| Dienstag | Vollkorn Reis Wurzelpetersilie, Rosenkohl | | |
| und | 2. Azukibohnen | 10,00 | 11,70 |
| der | 2a. Tofu 13 | 12,60 | 14,20 |
| Mittwoch | Cous Cous Sellerie-Schnitzel, Zucchini | | |
| und | 3. Schwarze Bohnen | 10,00 | 11,70 |
| oder | 3a. Fisch 3 (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab | 15,10 | 16,70 |
| Donnerstag | Vollkorn Reis Rote Bete, Wirsing | | |
| und | 4. Weiße Bohnen | 10,00 | 11,70 |
| oder | 4a. Seitan 4 | 12,60 | 14,20 |
| Freitag | Basmati Reis Möhren, Mangold | | |
| und | 5. Château Linsen | 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 Wakame-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 |