



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

**Ab Montag, 02.11. wegen CORONA nur: TAKE AWAY & LIEFERSERVICE**

**BESTELLUNGEN für den LIEFERSERVICE bitte bis 10.30 Uhr per Fax oder Telefon !!!**  
**TAKE AWAY ohne Anmeldung bis 15:30 Uhr.**

**Speiseplan KW 47/2020 16. bis 22.11.2020**

		Kleine / Große Portion	
Montag	<b>Buchweizen mit Lauch und Mochi</b> Sellerie, Grünkohl		
und	1. Delikatess Linsen	10,00	11,70
er	1a. Tempeh mit Sauerkraut <b>13</b>	12,60	14,20
Dienstag	<b>Vollkorn Reis</b> Möhren, Wirsing		
und	2. Schwarze Bohnen Stew	10,00	11,70
der	2a. Tofu <b>13</b>	12,60	14,20
Mittwoch	<b>Cous Cous 4</b> Hokkaido-Kürbis, Broccoli		
und	3. Delikatess Linsen	10,00	11,70
oder	3a. Fisch <b>3</b> (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> <b>ab</b>	15,10	16,70
Donnerstag	<b>Dinkelpfanne</b> Rote Bete, Spitzkohl		
und	4. Pâté von grünen Erbsen	10,00	11,70
oder	4a. Seitan <b>4</b>	12,60	14,20
Freitag	<b>Weißer Basmati</b> Gemüse „Subji“, indisch		
und	5. Kichererbsen	10,00	11,70
oder	5a. Fisch <b>3</b> (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> <b>ab</b>	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

## Ab Montag, 02.11. wegen CORONA nur: 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