



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, 04.01.2021 wegen CORONA nur: TAKE AWAY & LIEFERSERVICE
Leider ist nach 4 Jahren eine Anpassung der Grundpreise für die Speisen unumgänglich.
Wir bitten um Verständnis. Unser Ziel: Frischeste MAKRO BIO QUALITÄT anzubieten.

BITTE BEACHTEN:

BESTELLUNGEN für den LIEFERSERVICE bitte **bis 10.30 Uhr** per Fax oder Telefon !!!

TAKE AWAY mit Anmeldung bis 14:00 Uhr. Abholen auch später nach Vereinbarung !!!

TRANSPORT Gebühr ab 3,00 Euro

Speiseplan KW 02/2021 11. bis 17. 01.2021

Kleine / Große Portion

Montag	Vollkorn Reis Möhren, Grünkohl		
und	1. Azuki Bohnen	11,50	13,50
er	1a. Tempeh 13	13,80	15,40
Dienstag	Hirse mit Kürbis Weißer Rettich, Broccoli		
und	2. Delikatess Linsen	11,50	13,50
der	2a. Tofu 13	13,80	15,40
Mittwoch	Quinoa mit Zwiebel Hokkaido-Kürbis, Rosenkohl		
Und	3. Rote Kidneybohnen	11,50	13,50
oder	3a. Fisch 3 160 g (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	13,80	15,40
Donnerstag	Vollkorn Reis mit Emmer 4 Pastinaken, Broccoli		
Und	4. Pâté von grünen Erbsen	11,50	13,50
oder	4a. Seitan 4	13,80	15,40
Freitag	Cous Cous Rote Bete, Grünkohl		
und	5. Rote Linsen, Dhal	11,50	13,50
oder	5a. Fisch 3 160 g (Wildfang oder Bio-Zucht) - <i>Tagespreis</i> ab	13,80	15,40

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 und Einzel-Portionen, Salate, 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, 04.01.2021 wegen CORONA nur: TAKE AWAY & LIEFERSERVICE
Leider ist nach 4 Jahren eine Anpassung der Grundpreise für die Speisen unumgänglich.
Wir bitten um Verständnis. Unser Ziel: Frischeste MAKRO BIO QUALITÄT anzubieten.

10. Salat – Rohkostteller mit Dressing:	8,50	10,00
11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen):	8,50	10,00
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		4,50
21. 1 Port. Tofu 13		3,90
22. 1 Port. Tempeh 13		4,50
23. 1 Port. Bohnen, Linsen etc.		3,50
24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis		3,50
25. 1 Port. Meeresalgen (konv.) - meist Arame oder Hiziki		4,00
26. 1 Port. Tagesgemüse		5,00
30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.) Tagespreis erfragen.	3,00	- 5,00