



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

Wegen CORONA zur Zeit nur: TAKE AWAY & LIEFERSERVICE
Unser Ziel: Das Angebot von Frischester MAKRO BIO QUALITÄT.

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 18-2021 03.05. bis 09.05.2021

Kleine / Große Portion

Montag	Reis mit Süßreis		
	Möhren, Spitzkohl plus Rohkostbeilage		
und	1. Pinto Bohnen	11,50	13,50
oder	1a. Tempeh 13	13,80	15,40
Dienstag	Vollkorn Reis		
	Sellerie Schnitzel, Broccoli plus Rohkostbeilage		
und	2. Delikatess Linsen Art du Puy	11,50	13,50
oder	2a. Tofu 13	13,80	15,40
Mittwoch	Polenta		
	Rote Bete, Wirsing plus Rohkostbeilage		
Und	3. Weiße Riesenbohnen	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 Hafer 4		
	Navets (lila-weiße Rübchen), Spitzkohl plus Rohkostbeilage		
Und	4. Beluga Linsen	11,50	13,50
oder	4a. Seitan 4	13,80	15,40
Freitag	Basmati Reis		
	Pastinaken, Broccoli plus Rohkostbeilage		
und	5. Kichererbsem	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

Wegen CORONA zur Zeit nur: TAKE AWAY & LIEFERSERVICE

Unser Ziel: Das Angebot von Frischester MAKRO BIO QUALITÄT.

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