Bestellungen bitte **bis 10.30 Uhr** per Fax oder Telefon !!!

Speiseplan KW 40/2020 28.09. bis 04.10.2020

				Kleine	/ Große
Portion					
Montag		**Vollkorn Reis**			
		Rote Bete, Spitzkohl			
und	1.	Weiße Kidneybohnen		10,00	11,70
oder	1a.	Tofu **13**		12,60	14,20
Dienstag		**Buchweizen**			
		Möhren, Wirsing			
Und	2.	Azuki Bohnen		10,00	11,70
der	2a.	Tempeh **13**		12,60	14,20
Mittwoch		**Bulgur**			
		Weißer Rettich, Zucchini gebacken			
Und	3.	Kichererbsen		10,00	11,70
oder	3a.	Fisch **3** (Wildfang oder Bio-Zucht) - *Tagespreis*	**ab**	15,10	16,70
Donnerstag		**Vollkorn Reis mit Hafer**			
		Möhren und Knollensellerie, Wirsing			
Und	4.	Château Linsen		10,00	11,70
der	4a.	Seitan **4**		12,60	14,20
Freitag		**Basmati**			
		Süßkartoffeln, Broccoli			
Und	5.	Schwarze Bohnen		10,00	11,70
oder	5a.	Fisch **3** (Wildfang oder Bio-Zucht) - *Tagespreis*	**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, 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

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. Misosuppe 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