



Natural'Mente

Natural'Mente Bio-Restaurant

Telefon 3 41 41 66

Fax 34 70 30 71

Speiseplan KW 05/2012 30.01. – 05.02.2012

99,9% BIO

Alle nicht mit "konv." gekennzeichneten Produkte unterliegen dem Kontrollverfahren gem. EG-Verordnung Nr. 2092/91

Montag	Vollkornreis mit Buchweizen	Portion Kleine / Grosse
	Gemüse- und Rohkostbeilage	
und	1. Linsen, Dhal mit Ingwer	9,10 10,70
oder	1a. Brat-Tofu	10,60 12,20
Dienstag	Hirse mit Pastinaken, Gemüse- und Rohkostbeilage	
und	2. Azukibohnen, gebacken	9,10 10,70
oder	2a. Tempeh-Tempura	10,60 12,20
Mittwoch	Reis mit Süßreis, gebraten, Gemüse- und Rohkostbeilage	
und	3. Schwarze Bohnen mit Ingwer	9,10 10,70
oder	3a. Fisch	10,60 12,20
Donnerstag	Vollkorn-Reis mit Hafer, Gemüse- und Rohkostbeilage	
	4. Rote Kidneybohnen	9,10 10,70
	4a. Seitan	10,60 12,20
Freitag	Reis mit Hirse und Potimarron-Kürbis, Gemüse- und Rohkostbeilage	
und	5. Kichererbsen, gebacken	9,10 10,70
oder	5a. Fisch	10,60 12,20

Samstag und Sonntag – GESCHLOSSEN

Folgende Speisen können Sie frei zusammenstellen lassen durch die Küche.

10. Salat – Rohkostteller mit Dressing	klein 5,80	groß 8,40
11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen))	„ 5,80	„ 8,40
13. Gemüse – Rohkostteller	9,00	
14. Kleiner Makroteller (Getreide, Bohnen, Gemüse)	8,00	(ohne Rohkostbeilage)
15. Tagessuppe	4,40	
16. Misosuppe mit Wakame-Algen und Gemüse	5,60	
20. 1 Port. Seitan	3,80	
21. 1 Port. Tofu	3,30	
22. 1 Port. Tempeh	3,80	
23. 1 Port. Bohnen, Linsen etc.	2,80	
24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis	2,50	
25. Tagesgemüse	4,00	
30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.)	Preis, bitte nachfragen	

Ich wünsche folgende Speisen nach Artikelnummer und Menge an folgenden Tagen geliefert (bitte Lieferadresse angeben):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag