



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

BITTE BEACHTEN: BESTELLUNGEN für den LIEFERSERVICE (Ab 3,00 Euro) bitte **bis 10.30 Uhr**
Per Fax oder telefonisch !!!

RESTAURANT (3 G-Regelung) und TAKE AWAY bis 14:00 Uhr. Nach 14:00 Uhr nach Vereinbarung

Kalenderwoche: 2021-42 18. bis 24.10.2021

Kleine / Große Portion

Montag	Hirse mit Kürbis		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	1. Beluga Linsen	11,50	13,50
oder	1a. Tofu 13	13,80	15,40
Dienstag	Vollkorn Reis „Calasparra“		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	2. Azuki Bohnen	11,50	13,50
oder	2a. Shiitake Gulasch	13,80	15,40
Mittwoch	Cous Cous 4		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	3. Kichererbsen	11,50	13,50
oder	3a. Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4	13,80	15,40
Donnerstag	Vollkorn Reis		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	4. Gelbe Erbsen	11,50	13,50
oder	4a. Seitan 4	13,80	15,40
Freitag	Quinoa		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	5. Rote Kidneybohnen	11,50	13,50
oder	5a. Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4	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; 7 Milchprodukte; 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

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

Lieferservice, vornehmlich: Charlottenburg, Wilmersdorf, Schöneberg, Teile Zehlendorfs
– Transportkosten ab 3,00 bis 6,00 Euro
Pfand: Pyrex Glasteller: 15,00 Euro – Salatschale 5,00 Euro