



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
Telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr !!!!!**

RESTAURANT (2 G-Regelung) und TAKE AWAY bis 14:00 Uhr. Nach 14:00 Uhr nach Vereinbarung

Kalenderwoche: 2021-47 22. bis 28.11.2021

Kleine / Große Portion

Montag	Hirse mit Blumenkohl Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	1. Kichererbsen Pâté	11,50	13,50
oder	1a. Tempeh mit Sauerkraut 13	13,80	15,40
Dienstag	Vollkorn Reis (Italien) Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	2. Schwarze Bohnen	11,50	13,50
oder	2a. Tofu 13	13,80	15,40
Mittwoch	Bulgur mit Rote Bete Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	3. Weiße Riesenbohnen	11,50	13,50
oder	3a. Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4	13,80	15,40
Donnerstag	Vollkorn Reis (Italien) Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	4. Delikatess Linsen	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, Umeshi-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. Miso- und Sesam-Suppe 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