



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

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

Kalenderwoche: 2022-02 10. bis 16.01.2022

BITTE BEACHTEN: BESTELLUNGEN für den LIEFERSERVICE (Ab 3,00 Euro) bitte
Telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr !!!!!**

		Kleine / Große Portion	
Montag	Hirse Rote Bete, Wirsing, plus Rohkostbeilage		
und	1. Weiße Riesenbohnen	11,50	13,50
oder	1a. Tempeh mit Sauerkraut 13	13,80	15,40.
Dienstag	Vollkorn Reis Möhren, Grünkohl, plus Rohkostbeilage		
und	2. Kichererbsem	11,50	13,50
oder	2a. Tofu, Tempeh oder Seitan 13	13,80	15,40
Mittwoch	Polenta-Schnitten Hokkaido Kürbis, Broccoli, plus Rohkostbeilage		
und	3. Château Linsen	11,50	13,50
oder	3a. Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4	13,80	15,40
Donnerstag	Vollkorn Reis Möhren und weißer Rettich, Spitzkohl plus Rohkostbeilage		
und	4. Pâté von grünen Erbsen	11,50	13,50
oder	4a. Seitan 4	13,80	15,40
Freitag	Weißer Basmati Reis 4 Buntes Gemüse, plus Rohkostbeilage		
und	5. Rote Linsen, Dhal	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 nach EG-Öko-Verordnung Nr. 2018/848.
Die Makrobiotik Gastronomie GmbH wird geprüft von der Control Union, DE-ÖKO-070. Konventionell bzw. nicht Bio sind Fischsorten,
Meeresalgen, Umeshoshi-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

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

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 Wakame-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