



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 und TAKE AWAY bis 14:00 Uhr. Nach 14:00 Uhr nach Vereinbarung!

Kalenderwoche: 2022-19 09. bis 15.05.2022

BITTE BEACHTEN: BESTELLUNGEN für den LIEFERSERVICE (Ab 3,50 Euro) bitte
Telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr!!!!**

			Kleine / Große Portion	
Montag	Hirse	Gelbe Bete und Broccoli, plus Rohkostbeilage		
und	1.	Azuki Bohnen	11,50	13,50
oder	1a.	Tempeh 13	13,80	15,40
Dienstag	Vollkorn Reis	10. Mai - 35 Jahre Makrobiotik in Berlin e.V.		
		Rote Bete, Blumenkohl, Spargel-Tempura, plus Rohkostbeilage		
und	2.	Pâté von grünen Erbsen	11,50	13,50
oder	2a.	Tofu 13	13,80	15,40
Mittwoch	Quinoa 4	Pastinaken, Spitzkohl, plus Rohkostbeilage		
und	3.	Beluga Linsen	11,50	13,50
oder	3a.	Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4	13,80	15,40
Donnerstag	Vollkorn Reis	Möhren, Wirsing, plus Rohkostbeilage		
und	4.	Château Linsen	11,50	13,50
oder	4a.	Seitan 4	13,80	15,40
Freitag	Arborio Spargel-Risotto	Hokkaido Kürbis, Chinakohl, 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 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 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

RESTAURANT 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 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 3,50 bis 6,00 Euro
Pfand: Pyrex Glasteller: 15,00 Euro – Salatschale 5,00 Euro