



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: 2022-25 20. bis 26.06.2022**

**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  
Dienstag

Mittwoch

**Vollkorn Reis**

Möhren und Broccoli, plus Rohkostbeilage

und 3. Rote Kidneybohnen 11,50 13,50  
oder 3a. Tofu, Tempeh oder Seitan **13/4** 13,80 15,40

Donnerstag

**Hirse mit Blumenkohl**

Rote Bete, Spitzkohl, plus Rohkostbeilage

und 4. Château Linsen 11,50 13,50  
oder 4a. Seitan **4** 13,80 15,40

Freitag

**Polenta**

Sellerieschnitzel, Blanchierter Salat, plus Rohkostbeilage

Und 5. Kichererbsen-Stew / Hoummus 11,50 13,50  
oder 5a. Tofu, Tempeh oder Seitan **13/4** 13,80 15,40

Samstag Tag der Offenen Tür 12:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag BRUNCH von 11:00 bis 15:00 Uhr

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, 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 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 Sesam- Suppe 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