



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: 2022-34 22. bis 28.08.2022**

**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	<b>Vollkorn Reis</b>		
	Möhren und Spitzkohl, plus Rohkostbeilage		
und	1. Delikatess Linsen	12,50	14,50
oder	1a. Tempeh <b>13</b>	14,80	16,40
Dienstag	<b>Quinoa</b>		
	Pastinaken, Spitzkohl, plus Rohkostbeilage		
und	2. Kichererbsen	12,50	14,50
oder	2a. Tofu <b>13</b>	14,80	16,40
Mittwoch	<b>Cous Cous 4</b>		
	Möhren und weißer Rettich, gebackene Zucchini, plus Rohkostbeilage		
und	3. Weiße Riesenbohnen	12,50	14,50
oder	3a. Tofu, Tempeh oder Seitan <b>13/4</b>	14,80	16,40
Donnerstag	<b>Vollkorn Reis</b>		
	Möhren, Broccoli plus Rohkostbeilage		
und	4. Château Linsen	12,50	14,50
oder	4a. Seitan <b>4</b>	14,80	16,40
Freitag	<b>Hirse mit Möhren</b>		
	Rote Bete, Spitzkohl plus Rohkostbeilage		
und	5. Pâté von grünen Erbsen	12,50	14,50
oder	5a. Tofu, Tempeh oder Seitan <b>13/4</b>	14,80	16,40

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!

	Kleine / Große Portion	
10. Salat – Rohkostteller mit Dressing:	9,50	12,00
11. Gemüseteller (Gemüse – Art bitte erfragen):	9,50	12,00
12. Extrasaucen: (Tahin-12, Nuss-Sauce 8, vegane Mayo..)		1,00
13. Gemüse – Rohkostteller		12,00
15. Tagessuppe		4,40
16. Miso- und Gemüse- Suppe 13 mit Wakame-Algen, Shiitake (konv.) und Gemüse		5,60
20. 1 Port. Seitan 4		4,50
21. 1 Port. Tofu 13		4,20
22. 1 Port. Tempeh 13		4,50
23. 1 Port. Bohnen, Linsen etc.		4,00
24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis		3,50
25. 1 Port. Meeresalgen (konv.) - meist Arame oder Hiziki		5,00
26. 1 Port. Tagesgemüse		6,00
30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.) Tagespreis erfragen.	3,50	- 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