



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: 2022-47 21. bis 27.11.2022

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	Vollkorn Reis		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
Und 1.	Delikatess Linsen	12,50	14,50
oder 1a.	Tempeh mit Sauerkraut 13	14,80	16,40
Dienstag	Hirse mit Maronen		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
Und 2.	Kidneybohnen	12,50	14,50
oder 2a.	Tofu 13	14,80	16,40
Mittwoch	Quinoa		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
Und 3.	Azuki Bohnen	12,50	14,50
oder 3a.	Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4/11	14,80	16,40
Donnerstag	Vollkorn Reis		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
Und 4.	Château Linsen	12,50	14,50
oder 4a.	Seitan 4/11	14,80	16,40
Freitag	Buchweizen		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 5.	Kichererbsen	12,50	14,50
oder 5a.	Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4/11	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 Fischsorten,
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 (3-4 verschiedenen Gemüse):	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-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