



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: 2023-12 20. bis 26.03.2022

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		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	1. Weiße Riesenbohnen	12,50	14,50
oder	1a. Tempeh 13	14,80	16,40
Dienstag	Vollkorn Reis		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
Und	2. Delikatess Linsen	12,50	14,50
oder	2a. Tofu 13	14,80	16,40
Mittwoch	Cous Cous 4		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	3. Rote Kidneybohnen	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. Kichererbsen	12,50	14,50
oder	4a. Seitan 4/11	14,80	16,40
Freitag	Quinoa		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	5. Pinto Bohnen	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, 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!

	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- 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