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: 2023-26 26.6. bis 02.07. 2023

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.	Kichererbsen	12,50	14,50
oder	1a.	Tempeh **13**	14,80	16,40
Dienstag		**Quinoa**		
		Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	2.	Azuki Bohnen	12,50	14,50
oder	2a.	Tofu **13**	14,80	16,40
Mittwoch		**Hirse**		
		Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	3.	Schwarze 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	3.	Delikatess Linsen	12,50	14,50
oder	3a.	Tofu, Tempeh oder Seitan **13/4/11**	14,80	16,40
Freitag		**Cous Cous**		
		Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	5.	Pâté von grünen Erbsen	12,50	14,50
oder	5a.	Tofu, Tempeh oder Seitan **13/4/11**	14,80	16,40

Montag, 26.6.	Dienstag, 27.5.	Mittwoch, 28.5.	Donnerstag, 29.6.	Freitag, 30.6.

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. Misosuppe 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