



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!  
TAKE AWAY – Speisen und Getränke sind in Mehrweg Verpackung erhältlich. Siehe Seite 2.

**Kalenderwoche: 2023-38 18. bis 24.09.2023**

**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	<b>Rundkorn Reis</b>	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	1. Kichererbsen		12,50	14,50
oder	1a. Tempeh <b>13</b>		14,80	16,40
Dienstag	<b>Quinoa</b>	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	2. Weiße Riesenbohnen		12,50	14,50
oder	2a. Tofu <b>13</b>		14,80	16,40
Mittwoch	<b>Polenta</b>	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	3. Rote Kidneybohnen		12,50	14,50
oder	3a. Tofu, Tempeh oder Seitan <b>13/4/11</b>		14,80	16,40
Donnerstag	<b>Rundkorn Reis</b>	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	4. Château Linsen		12,50	14,50
oder	4a. Seitan <b>4</b>		14,80	16,40
Freitag	<b>Cous Cous</b>	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und	5. Mung Bohnen		12,50	14,50
oder	5a. Tofu, Tempeh oder Seitan <b>13/4/11</b>		14,80	16,40

Montag, 18.9	Dienstag, 19.9.	Mittwoch, 20.9.	Donnerstag, 21.9.	Freitag, 22.9.

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!

TAKE AWAY – **Speisen und Getränke sind in Mehrweg** Verpackung erhältlich. Siehe Seite 2.

	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 Sesam-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

Unser **Mehrwegsystem** besteht seit den 90er Jahren aus Pyrex Glasschalen mit Kunststoff Deckel.  
Wir erheben darauf ein Pfand, das bei Rückgabe erstattet wird.  
Pfand: Pyrex Glasteller 1.6 Ltr.: 15,00 Euro – Salat-/Dessertschale 5,00 Euro.  
Selbstverständlich befüllen wir auch kundeneigene Mehrwegbehälter.