



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: 2023-47 20. bis 26.11.2023

ITTE 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.	Château Linsen	12,50	14,50
oder 1a.	Tempeh mit Sauerkraut 13	14,80	16,40
Dienstag	Buchweizen		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 2.	Grüne Splittererbsen	12,50	14,50
oder 2a.	Tofu 13	14,80	16,40
Mittwoch	Quinoa		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 3.	Azukibohnen	12,50	14,50
oder 3a.	Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4/11	14,80	16,40
Donnerstag	Rundkorn Reis mit Grünkern		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 4.	Pinto Bohnen	12,50	14,50
oder 4a.	Seitan -Schnitzel 4	14,80	16,40
Freitag	Polenta		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 5.	Kidneybohnen	12,50	14,50
oder 5a.	Tofu, Tempeh oder Seitan 13/4/11	14,80	16,40

Montag, 13.11.	Dienstag, 14.11.	Mittwoch, 15.11.	Donnerstag, 16.11.	Freitag, 17.11.

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
Fisch, 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

Kleine / Große Portion



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.

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- 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.