



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 Mehr Weg** Verpackung erhältlich. Siehe Seite 2.

Kalenderwoche: 2024-22 27.5. bis 2.6.2024 **BITTE BEACHTEN:** BESTELLUNGEN für den

LIEFERSERVICE (Liefergebühr 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.	Schwarze Bohnen		12,50 14,50
oder 1a.	Kichererbsen Tempeh		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	Polenta	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 3.	Rote Kidneybohnen		12,50 14,50
oder 3a.	Tofu 13 , Seitan 4		14,80 16,40
Donnerstag	Reis mit Hafer	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 4.	Grüne Erbsen		12,50 14,50
oder 4a.	Seitan-Schnitzel 4		14,80 16,40
Freitag	Basmati Reis	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 5.	Mung Bohnen Curry		12,50 14,50
oder 5a.	Tofu 13 oder Seitan 4		14,80 16,40

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, 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 Mehr Weg** 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. 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

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.
