



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: 2025-02 6. bis 12.01.2025 **BITTE BEACHTEN:** BESTELLUNGEN für den

LIEFERSERVICE (Liefergebühr ab 3,50 Euro) bitte telefonisch unter 030-341 41 66

bis 10.30 Uhr

| | | | |
|------------|---|-------|--|
| Montag | Mochi-Süßreis mit Buchweizen | | |
| | Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage | | |
| und 1. | Pâté von grünen Erbsen | 13,00 | *) Zuschlag allgemein für eine große Portion 3,50 Euro |
| oder 1a. | Tempeh mit Sauerkraut 13 | 16,00 | |
| Dienstag | Hirse mit Kürbis | | |
| | Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage | | |
| und 2. | Kichererbsen | 13,00 | |
| oder 2a. | Tofu, gebacken 13 | 15,20 | |
| Mittwoch | Polenta | | |
| | Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage | | |
| und 3. | Rote Kidneybohnen | 13,00 | |
| oder 3a. | Tofu 13 , Seitan 4 | 15,20 | |
| Donnerstag | Reis | | |
| | Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage | | |
| und 4. | Azuki Bohnen | 13,00 | |
| oder 4a. | Tempeh-Stew 13 | 14,80 | |
| Freitag | Quinoa mit grünen Erbsen | | |
| | Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage | | |
| und 5. | Arame Algen | 13,00 | |
| oder 5a. | Tofu 13 oder Seitan 4 | 14,80 | |

*) Eine größere Portion der obengenannten Speisen berechnen wir mit einem Zuschlag von 3,50 Euro.

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: | 10,50 | 15,00 |
| 11. Gemüseteller (3-4 verschiedenen Gemüse): | 12.50 | 15,00 |
| 12. Extrasaucen: (Tahin-12, Nuss-Sauce 8, vegane Mayo..) | | 2,00 |
| 13. Gemüse – Rohkostteller | | 14,00 |
| 14. Bio-Kimchi, milchsauer gereift, nicht pasteurisiert | | 2,00 |
| 15. Bio-Frischsauerkraut, nicht pasteurisiert | | 1,50 |
| 15. Tagessuppe | | 5,20 |
| 16. Misosuppe 13 mit Wakame-Algen, Shiitake (konv.) und Gemüse | | 6,50 |
| 20. 1 Port. Seitan 4 | | 5,00 |
| 21. 1 Port. Tofu 13 | | 5,00 |
| 22. 1 Port. Tempeh 13 | | 7,00 |
| 23. 1 Port. Bohnen, Linsen etc. | | 4,50 |
| 24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis | | 3,50 |
| 25. 1 Port. Meeresalgen (konv.) - meist Arame oder Hiziki | | 7,00 |
| 26. 1 Port. Tagesgemüse | | 8,00 |
| 30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.) Tagespreis erfragen. | | 4,00 - 7,00 |

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 – Styroporbox kl.

Selbstverständlich befüllen wir auch kundeneigene Mehrwegbehälter.
