



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) täglich bitte telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr**

Zum Jahresbeginn haben wir die Berechnung der Preise für Speisen und Getränke den allgemein gestiegenen Kosten angleichen müssen. Wir werden weiterhin die bestmögliche makro-vegane Qualität garantieren und hoffen auf Ihr Verständnis. Hans Arthur Schmid

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.	Seitan 4	15,20	
Freitag	Quinoa mit grünen Erbsen		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 5.	Arame Algen	13,00	
oder 5a.	Tofu 13 oder Seitan 4	15,20	

*) 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



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.

Nächste Seite: Weitere kleine Gerichte und Einzel-Portionen, Salate, Suppen, Desserts

	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.
