



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: 2025-06 3. bis 9.02.2025** **BITTE BEACHTEN:** BESTELLUNGEN für den

**LIEFERSERVICE** (Liefergebühr ab 3,50 Euro) täglich bitte telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr**

Montag	<b>Hirse mit Blumenkohl</b>	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 1.	Pinto Bohnen	13,00
oder 1a.	Tempeh <b>13</b>	16,00
Dienstag	<b>Vollkorn Reis</b>	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 2.	Delikatess Linsen	13,00
oder 2a.	Tofu <b>13</b>	15,20
Mittwoch	<b>Polenta</b>	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 3.	Rote Kidney Bohnen	13,00
oder 3a.	Tofu <b>13</b> , Seitan <b>4</b>	15,20
Donnerstag	<b>Vollkorn Reis</b>	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 4.	Azuki Bohnen	13,00
oder 4a.	Seitan <b>4</b>	15,20
Freitag	<b>Basmati Reis (weiß)</b>	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 5.	Kichererbsen-Curry	13,00
oder 5a.	Tofu <b>13</b> oder Seitan <b>4</b> oder Tempeh (16 €) <b>13</b>	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, 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



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. 7,00 Euro  
Selbstverständlich befüllen wir auch kundeneigene Mehrwegbehälter.

\*\*\*\*\*