



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 **12:00 bis 14:00 Uhr.** Nach 14:00 Uhr nach Vereinbarung!

TAKE AWAY – **Speisen und Getränke sind in Mehr Weg** - Verpackung erhältlich. Siehe Seite 2.

Leider mussten wir eine Preisanpassung vornehmen.

Kalenderwoche: 2025-45 3. bis 9.11.2025 **BITTE BEACHTEN:** BESTELLUNGEN für den

LIEFERSERVICE (Liefergebühr ab 4,50 Euro) täglich bitte telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr**

Montag	Vollkorn Reis mit Ingwer	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 1.	Rote Linsen	14,00
oder 1a.	Tempeh 13	17,00
Dienstag	Quinoa	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage	
und 2.	Brandenburger Linsen	14,00
oder 2a.	Tofu 13	16,20
Mittwoch	Hirse mit Kürbis	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilag	
und 3.	Rote Kidney Bohnen	14,00
oder 3a.	Tofu 13 , Seitan 4	16,20
Donnerstag	Vollkorn Reis mit Gerste	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilag	
und 4.	Pinto Bohnen	14,00
oder 4a.	Seitan 4	16,20
Freitag	Basmati Reis (weiß)	
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilag	
und 5.	Pâté von grünen Erbsen	14,00
oder 5a.	Tofu 13 , Seitan 4	16,20

*) Eine größere Portion der obengenannten Speisen berechnen wir mit einem Zuschlag von 4 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 **12:00 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.		
15. Bio-Frischsauerkraut, nicht pasteurisiert		2,00
15. Tagessuppe		5,20
16. Miso- und Suppe 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 4,50 bis 6,50 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.
