



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.

Kalenderwoche: 2025-47 17. bis 23.11.2025 **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		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 1.	Plinto Bohnen		14,00
oder 1a.	Tempeh 13		17,00
Dienstag	Quinoa		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage		
und 2.	Pâté von grünen Erbsen		14,00
oder 2a.	Tofu 13		16,20
Mittwoch	Polenta		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilag		
und 3.	Rote Kidney Bohnen		14,00
oder 3a.	Tofu 13 , Seitan 4		16,20
Donnerstag	Vollkorn Reis		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilag		
und 4.	Weißer kleine Bohnen		14,00
oder 4a.	Seitan 4		16,20
Freitag	Hirse		
	Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilag		
und 5.	Kichererbsen		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, 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 **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 Sesam-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.
