

BREAKFAST

MO -FR 10/00 – 14/00

SA 10/00-16/00

MANAS BIG BREAKFAST ^{1,2,4,6}	12.5
Bio-Brotkorb/ Marmelade/ Kräuter-Butter/ Käse/ Frischkäse/ veganer Aufschnitt/ Avocado/ Mango-Chia-Yoghurt/ kleines Stück Kuchen	
MANAS SMALL BREAKFAST ^{1,2,4,6}	7.9
Bio-Brotkorb/ Marmelade/ Kräuter-Butter/ Käse/ Frischkäse/ Obst	
VEGANES RÜHREI MIT BASILIKUM UND KIRSCHTOMTEN ^{1,2}	7.5
Bio Brot/ Kräuterbutter / Salat	
AVO BREAD ^{1,6}	6.9
Bio Brot/ Avocado/ Hummus/ Sprossen	
FRENCH ¹	3.5
Bio Croissant/ Aprikosen- Fruchtmuß	
AYURVEDA PORRIDGE BOWL ^{1,4}	8.9
Buchweizen/ Zimt/ Kokos/ Chiasamen/ Datteln/ Cashew/ Apfel	
HOT HAFER PORRIDGE ¹	6.9
Haferflocken/Kurkuma/ Zimt/ Chiasamen/ Macca/ Erdmandel/ Apfel	



¹ Gluten/ ² Soja/ ⁴ Nüsse/ ⁵ Erdnüsse/ ⁶ Sesam/ ⁷ Senf/ ⁸ Sellerie

BERRY YOGHURT/ GRANOLA ^{1,2}	4.9
Mix aus roten Beeren/ Minze/ Sojajoghurt/ Cashew-Kokos-Granola	
CHIA MANGO YOGHURT ²	4.9
Chiasamen/ Kokosmilch/ Mango	
TRIO-DIP SWEET ^{1,4}	6.9
Cashew-Kokos-Butter/ Aprikosen-Fruchtmuß/ Schokocreme/ Bio-Brotkorb	
TRIO-DIP SALTY ^{1,6}	6.9
Hummus/ Erbsen-Dip/ Paprika-Dip/ Bio-Brotkorb	
MAGIC MUSHROOM ^{1,6,7}	5.5
Bagel/ Austernpilze/ getrocknete Tomate/ Rucola/ Paprika/ mit Beilagensalat	

EXTRA

½ Avocado	3.5
Cashew Kokos Butter ⁴	2.0
Aprikosen oder Pflaumen Fruchtmiss	1.5
Bio Schokocreme	2.0
Zwei Scheiben Käse ⁴	2.0
Kräuterbutter ²	2.0
Hummus	2.0
Bio Brotkorb ¹	3.5
Bio Croissant ¹	2.3
Bagel ¹	2.5



¹ Gluten/ ² Soja/ ⁴ Nüsse/ ⁵ Erdnüsse/ ⁶ Sesam/ ⁷ Senf/ ⁸ Sellerie

MANA SMOOTHIES

PROTEIN BOOSTER ¹ 5.90
Rohschokolade/ Banane/ Datteln / Hanfprotein/ Hafermilch

IMMUNITY BOOSTER
Frischer Kurkuma/ Mango/ Kokosmilch/ Macca/

MANGO LASSI ² 4.5
Mango/ Soyajoghurt
Glas 0.3



¹ Gluten/ ² Soja/ ⁴ Nüsse/ ⁵ Erdnüsse/ ⁶ Sesam/ ⁷ Senf/ ⁸ Sellerie