

MO-SA 11/00- 22/00

STARTER

OLIVEN MIT BROT ¹	5.5
WINTER SALAD ^{4,6,7} Spinat/ Chicoree/ Rote-Bete/ Kirschtomaten/ Karotten/ Granatapfelkerne/ Walnüsse/ Himbeer-Vinaigrette	7.9
SWEET POTATO SOUP ^{1,6,8} Süßkartoffel/Kokosmilch/ Zitronengras/ Koriander/ Wonton	5.9
SHAKSHUKA ^{1,2,6,8} Tomate/ Paprika/ Hummus/ Petersilie-Tahini-Yoghurt/ Pitta-Brot	9.9
HUMMUS ^{1,4,} Hummus/ Bio-Brotkorb	5.5
KLEINER SALAT Kleiner gemischter Salat/ Oliven-Zitronen-Dressing	4.9



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

MO-SA 11/00- 22/00

MANA BOWLS

- STAY BALANCED. ^{2,8} 12.9
Schwarze Bohnen/ Avocado/ Frischkäse/ Dreierlei-Reis/ Salat/
Mais Cracker/ Tomatillo-Dressing/ Koriander
- STAY STRONG ^{2,6,8} 12.9
Rote Linsen/ Aprikosen-Dattel- Dressing/ Tandoori-Möhren/
Linsen-Cracker/ Karottensalat/ Baba-Ganoush/ Limetten-Yoghurt
- STAY LUCKY. ^{1,2,6} 12.9
Dreierlei-Reis/ Edadame/ pikant gebratener Tofu/ Avocado/
Frühlingszwiebel/ Ingwer/ Koriander/ Ananas/ Gurke



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

MO-SA 11/00- 22/00

MAINS

MANA`S FRESH PASTA ^{1,2,4,8} 12.9

Wahlweise: Vollkorn-Farfalle/Rohkostspirelli von Zucchini+Möhre
Salsa Verde/ getrocknete Tomaten/ Rucola/ Sprossen/ Edadame /
Cashewkerne

MANA`S CURRY ^{4, 6} 13.9

Dreierlei-Reis/ Kichererbsen/ Mungobohnen/ Kardamom/
Pak Choi/ Vrischkäse/ Koriander

POWER BALLS ^{2,4} 12.9

Spinat-Tofu-Knödel/ Salbei- Walnussbutter/
Hokkaido- Kürbis / Chicoree



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

MO-SA 11/00- 22/00

MANA BURGER

BLACK BEAN ^{1,2,4,6} 12.9

Patty von schwarzen Bohnen/ Jalapenos/ Käse/ Tomate / Rucola/
eingelegte rote Zwiebel/ MANA's Burgersauce

PAUL ^{1,2,6} 12.9

100 Gramm Pauls- Patty/frischer Salat/ saure Gurke, Frische Tomate/
Zwiebel/ MANA's Burgersauce

FRIDA ^{1,2,6} 12.9

Marinierter-Tempeh/ Miso-Mayonaise/ Salat/ Edamame-Dip/
Wasabi-Salat/

Käse extra ⁴ 1.0

mit Potatoe-Wedges / kleinem Salat/ hausgemachter Mayo



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

MO-SA 11/00- 22/00

MANA DESSERT

MAGIC POPPY MOUSSE ²	4.9
Kokossahne/ Mohn/ Tonka- Bohne/ Pflaumenmus/ Zitrone/ Sahne	
MOUSSE AU LÀ LÀ ²	4.9
Kokossahne/ dunkle Schokolade/ Orangenzeste/ Sahne	
CHOCOLATE LOVER ²	5.9
glutenfreier Brownie/ Vanille-Eis/ Sahne	
ICED BANANA ^{1,2}	5.9
Bananenbrot/ Vanille-Eis/ Sahne	
Portion Sahne ²	1.8

Hausgemachte Kuchen in der Kuchenvitrine



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



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