

## STARTER

FRÜHLINGSSALAT <sup>6</sup>	7.9
Spinat/ Römersalat/ Frühlingslauch/ Kirschtomaten/ Dill/ Karotten/ Sprossen/ Edamame/ Oliven-Zitronen-Dressing	
PROTEIN BALLS <sup>2,6</sup>	8.5
Quinoa/ Linsen/ Tahini-Avocado-Sauce/ Edamame	
BETA-CAROTIN SOUP <sup>7,8</sup>	5.9
Süßkartoffel/ Linsen/ Kokos/ frischer Kurkuma/ Koriander	
TRINITY TREATS <sup>6,7,8</sup>	7.9
Erbsen-Dip/ Hummus/ Paprika-Creme/ Paleo-Cracker	
PINK HUMMUS <sup>1,4,6</sup>	4.9
Rote-Bete Hummus/ Bio-Brotkorb	



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

## MANA BOWLS

STAY BALANCED <sup>2,6</sup>	12.9
Dreierlei- Reis/ Rucola/ Salatherzen/ Erbsencreme/ Ingwer-Karotten/ Rote Bete-Kichererbsen/ Rettich-Apfel/ Quinoa-Linsenbällchen	
STAY STRONG <sup>4,6</sup>	12.9
Bulgur-Tabouleh/ Rucola/ Salatherzen/ Avocado-Tahinisauce/ Kurkuma-Blumenkohl/ Wasabi-Spitzkohl/ Mungobohnen/ Apfel-Dattel-Chutney/ Sesam-Tempeh	
STAY LUCKY <sup>1,2,6</sup>	12.9
Dreierlei-Reis/ Pak Choi/ pikant gebratener Tofu/ Shitake-Shoyo/ Frühlingszwiebel/ Ingwer/ Koriander/ Ananas/ Gurke	



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

## MAINS

MANA`S SUMMER QUICHE <sup>2, 4, 6</sup>	10.5
Zwiebel/ Lauch/ Vrischkäse/ Salat	
MANA`S FRESH PASTA <sup>4, 6</sup>	12.9
<i>Wahlweise: Vollkorn-Farfalle/Rohkostspirelli von Zucchini+Möhre</i>	
Bärlauch-Petersilienpesto/ Tomatensugo/ Rucola/ spanische Salzmandel	
MANA`S CURRY <sup>4, 6</sup>	13.9
Dreierlei-Reis/ Kichererbsen/ Mungobohnen/ Kardamom/ Pak Choi/ Vrischkäse/ Koriander	



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

## MANA BURGER

BLACK BEAN <sup>1,2,4,6</sup> 12.9

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

TANDOORI <sup>1,2,6</sup> 12.9

Linsen-Quinoa-Patty/ Wasabi-Spitzkohl/ getrocknete Tomate/  
Erbsen-Minz-Creme

PAUL <sup>1,2,6</sup> 12.9

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

mit Süßkartoffelpommes/ kleinem Salat/ hausgemachter Mayo



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

## MANA DESSERT

MAGIC POPPY MOUSSE <sup>2</sup>	4.9
Kokossahne/ Mohn/ Tonka- Bohne/ Pflaumenmus/ Zitrone/ Sahne	
MOUSSE AU LÀ LÀ <sup>2</sup>	4.9
Kokossahne/ dunkle Schokolade/ Orangenzeste/ Sahne	
CHOCOLATE LOVER <sup>2</sup>	5.9
Glutenfreier Brownie/ Vanille-Eis/ Sahne	
Portion Sahne <sup>2</sup>	1.8

Hausgemachte Kuchen in der Kuchenvitrine



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