

Starter

SALAD LOVER	6	7.90
<i>Saisonale Blattsalate/ Kirschtomaten/ Sprossen/ Mango-Kurkuma-Dressing/ geröstete Kerne</i>		
HABIBI BALLS	2,6	8.50
<i>Falafel/ Aktivkohle-Hummus/ Koriander-Joghurt/ Avocado</i>		
LIGHT ME UP SOUP	7,8	5.50
<i>Karotte/ frischer Kurkuma/ Mango</i>		
TRINITY TREATS	6,7,8	7.90
<i>Erbsen-Dip/ Aktivkohle-Hummus/ Paprika-Creme/ Paleo-Cracker</i>		
BLACK HUMMUS	1,4,6	4.90
<i>Aktivkohle-Hummus/ Brotkorb</i>		

MANA Bowls

STAY BRIGHT	2,6	12.90
<i>Dreierlei Reis (Schwarz, rot und Basmati)/ Salatherzen/ Rote Bete Apfel-Karotte/ Sesam-Tempeh/ Avocado/ Koriander-Joghurt/ Erbsendip</i>		
STAY BALANCED	4,6	12.90
<i>Quinoa-Linsensalat/ Aktivkohle-Hummus/ Kurkuma-Blumenkohl/ Salatherzen MANAS Falafel/ Gewürztomate/ Petersilienpesto/ Koriander</i>		
STAY LUCKY	1,2,6	12.90
<i>Dreierlei Reis (Schwarz, rot und Basmati)/ Edamame/ Ananas/ Frühlingszwiebel Avocado/ Gurke/ Ingwer/ gebratener Gewürztofu/ Sesam-Zitronen-Soja-Marinade</i>		

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie

Mains

HIGH CARB ^{4,6} 10.90
Süßkartoffel/ Tomatenwürfel/ Avocado/ Erbsen-Dip/ saisonaler Salat

LOW CARB ^{4,6} 12.90
Rohe Zucchinispirelli/ Tomaten-Walnuss-Pesto/ Rucola/ Sprossen/ Minze
Kirschtomaten

MANA Burger

BLACK BEAN ^{1,2,4,6} 12.90
Patty aus schwarzen Bohnen/ Jalapenos/ Käse/ Tomate/ Rucola
Frischer Krautsalat

FRIDA ^{1,2,6} 12.90
Sesam-Tempeh/ getrocknete Tomate/ frischer Salat/ Gurke/ süße Zwiebel
Manas Burgersauce

PAUL ^{1,2,6} 12.90
100 Gramm Pauls-Patty/ Kräuterbutter/ frischer Salat/ rote Zwiebel
Manas Burgersauce/ Gurke

Mit Süßkartoffel-Pommes, hausgemachter Majo und kleinem Salat

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie

MANA Desserts

MAGIC POPPY MOUSSE ² 4.90
Kokossahne/ Mohn/ Tonkabohne/ Pflaume/ geschlagene Sojasahne

MOUSSE AU LÀ LÀ ² 4.90
Kokossahne/ Bitterschokolade/ Orangenzeste/ geschlagene Sojasahne

CHOCOLATE LOVER ² 5.90
Glutenfreier Brownie/ Vanille-Eiscreme/ Sojasahne

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie