

## Tageskarte MO-SO 09/30-15/00

### Breakfast

<b>MANAS BIG BREAKFAST</b> <sup>1,2,4,6</sup>	12.2
Bio-Brotkorb/ Marmelade/ Butter/ Käse/ Vrischkäse/ Paprika-Dip/ Avocado/ Mango-Chia-Yoghurt/ Kleines Stück Kuchen	
<b>VEGANES RÜHREI</b> <sup>1,2</sup> *Mit Lachs (Karotte)	7.3/ *11.2
Bio-Tofu/ Basilikum/ Kirschtomaten/ Bio-Brot/ Butter/ Salat	
<b>AVO BREAD</b> <sup>1,6</sup> *Mit Lachs (Karotte)	6.7/ *10.7
Bio-Brot/ Avocado/ Hummus/ Sprossen	
<b>SHAKSHUKA</b> <sup>1,2,6,8</sup>	9.7
Tomate/ Paprika/ Hummus/ Tahini Yoghurt/ Pitta- Brot	
<b>SMOKED &amp; PLANTBASED SALMON (Karotte) TOAST</b>	10.7
Bio-Brot/ Karotte/ Vrischkäse/ Marinierte Rote Bete/ Dill	
<b>PROTEIN PASSION</b>	8.7
Bircher Müsli/ Chia-Samen/ Passionsfrucht / Geröstete Kokosnuss/ Frische Beeren/ Hibiskus	



## Tageskarte MO-SO 09/30-15/00

### BREAKFAST EXTRAS

Lachs (vegane Räucherlachs auf Karottenbasis)	4.2
½ Avocado	3.4
Aprikosen oder Pflaumen Fruchtmasse	1.4
Bio Schokocreme	1.9
Zwei Scheiben Käse <sup>4</sup>	1.9
Butter <sup>2</sup>	1.9
Hummus	1.9
Bio Brotkorb <sup>1</sup>	3.4
Glutenfreies Brot	2.4
Bio Croissant <sup>1</sup>	2.2

MANA SMOOTHIES Glas 0.3 / Glas 0.4 5.7 / 6.5

### IMMUNITY

Frischer Kurkuma/ Mango/ Macca/ Kokosmilch

### BEAUTY BOOSTER

Wilde Beeren/ Banane/ Minze/ Macca/ Datteln/ Reismilch

### GLOW BOOSTER

Spinat/ Datteln/ Banane/ Reismilch/ Chiasamen



<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

## Tageskarte MO-SO 09/30-15/00

### Lunch – Starter

OLIVEN <sup>1,4</sup> 5.4

Eingelegte Oliven/ Bio-Brot

HUMMUS <sup>1,4</sup> 5.4

Hummus/ Bio-Brotkorb

GREEN-DREAM SOUP <sup>1,6,8</sup> 5.7

Erbsen/Kokosmilch/ Zitronengras/Chili/ Koriander/ geröstete  
Kokoschips/schwarzer Sesam

TIPSY MELON 4.2

Wassermelone/ Wodka/ Weizengras/ Minze

### Lunch - Mains

BLACK BEAN BURGER <sup>1,2,4,6</sup> 12.7

Patty von schwarzen Bohnen/ Jalapenos/ Käse/ Tomate / Rucola/  
eingelegte rote Zwiebel/ MANA's Burgersauce/ Potato-Wedges/  
hausgemachte Mayo/ Salat

SUMMER SALAD <sup>1,2,5,6,</sup> 7.7

Mix aus grünem Salat/ Kirschtomaten/ Avocado/  
Frühlingszwiebeln/ Edamame/ Sesam/ Tamarind-Ponzu-Dressing



<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

## Tageskarte MO-SO 09/30-15/00

**STAY BALANCED BOWL** <sup>2,8</sup> 12.7  
Schwarze Bohnen/ Avocado/ Frischkäse/ Dreierlei-Reis/ Salat/Mais  
Cracker/ Tomatillo-Dressing/ Koriander

**STAY LUCKY BOWL** <sup>1,2,6</sup> 12.7  
Dreierlei-Reis/ Edadame/ pikant gebratener Tofu/ Avocado/  
Frühlingszwiebel/ Ingwer/ Koriander/ Ananas/ Gurke

### Cakes & Sweets

**MAGIC POPPY MOUSSE** <sup>2</sup> 4.8  
Kokossahne/ Mohn/ Tonka- Bohne/ Pflaumenmus/ Zitrone/ Sahne

**CRÈME BRÛLÉE** <sup>1,2</sup> 4.8  
Caramel / +Shortbread

**CHOCOLATE LOVER** <sup>2</sup> 5.8  
glutenfreier Brownie/ Vanille-Eis/ Sahne

Portion Sahne <sup>2</sup> 1.7

Portion Vanille-Eis <sup>2</sup> 1.7

Hausgemachte Kuchen findet ihr 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



<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*