

BREAKFAST

10:00 - 14:00

MANA'S FRÜHSTÜCK KLASSIKER

FRUCHTIGE PANCAKES A, D, E

MANA's luftige Dinkelmehl-Pancakes serviert auf einem Spiegel von Minz-Soja-Joghurt. Begleitet von saisonalem hausgemachten Fruchtkompott, gesalzener Karamelsauce und Haselnusskrokant.

13,30

PROTEIN BOWL A, B, D, E

Sanft gegarter Brokkoli, eingelegte Edamamebohnen, Avocado & roher Babyspinat, begleitet von Petersilien-Joghurt und "Tofu Bites". Garniert mit Hanfsamen, gerösteten Walnusskernen, Kräutern und Granatapfelkernen.

13,70

BREAKFAST WRAP A,C,D,E,F,7

Weizen-Wrap, MANA's Scrambled Vegg, Quinoa, Bohnen-Chili, Paprika, Avocado, Salat, Cashew Cream Cheese, MANA's Haussalsa

13,50

Extra für den Wrap: gebackener Portobello Pilz mit Quinoa-Cashew-Trüffelöl Füllung

16,50

AVO BAGEL A,D,E

Getoasteter Vollkorn-Bagel, Avocado, mariniertes Rotkohl, Tofu-Kräuter-Creme, Quinoa aus Bayern, geröstete Kürbiskerne

8,50

Nordic: mit LAX (Räucherlachs aus Karotte)

10,00

SCRAMBLED VEGG A,D

Simple: Rührei aus Seidentofu serviert mit Salat, Grill-Tomaten und Sauerteigbrot*

10,90

Nordic: mit LAX (Räucherlachs aus Karotte) und Tofu-Kräuter-Creme

13,90

Big: gebackener Portobello Pilz mit Quinoa-Cashew-Trüffelöl Füllung und würziger "Chili Sin Carne"

15,90

EXTRAS FÜR DEIN FRÜHSTÜCK

Smashed Avo (Avocado, Limette, Salz, Pfeffer) 3,60

LAX (Räucherlachs aus Karotte) 3,40

Schokocreme 2,20

Käse (zwei Scheiben) E 2,20

Extra Sauerteigbrot (1 Scheibe) 1,40

* Glutenfreies Brot E ist gegen einen Aufpreis von 2,40€ erhältlich

BROT UND GEBACKENES

VEGANES DINKEL CROISSANT A

Einzel: 2,80

MANA'S ZIMTSCHNECKE A, D, E

Hausgemachtes Zimtgebäck mit süßer Frucht- und Cashewcreme garniert 7,50

HAUSGEMACHTE KUCHEN

Karotte-Walnuss A,D,E 4,90

Apfel-Streusel A,D,E 4,20

Bananenbrot A 4,20

Brownie A,D 4,20

Bitte fragt nach unseren Kuchen des Tages

FRÜHSTÜCK IM GLAS

MANA'S MÜSLI A,B,D,E,F

MANA's Hausmüslimix mit getrockneten Früchten, hausgemachtem Granola und Nüssen, garniert mit Soja-Joghurt und frischen Früchten. 175 g 7,5

FLÜSSIGES FRÜHSTÜCK

BEAUTY BOOSTER

Wildbeeren, Banane, Datteln, Maca-Pulver, Reismilch GLAS 0,3L 4.9

IRON BOOSTER A,5

Spinat, Mango, Banane, Agave, Haferflocken, Minze, Zitrone GLAS 0,3L 5.5

BLOODY MARY C,D,7

Finlandia Wodka, Tomatensaft, Sellerie, Tabasco KARAFFE 0,5L 15.0

FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT

Aus spanischen Orangen GLAS 0,3L 5.20

SELF LOVE BOOSTER A,E

Erdbeeren, Weiße Birne, Haferflocken, Minze, Reismilch GLAS 0,3L 5.5

MIMOSA 4

Prosecco, Orangen Direktsaft von Voelkel KARAFFE 0,5L 18.0

A glutenhaltig B Schalenfrüchte C Sellerie D Soja E Nüsse F Sesam G Senf

1 mit Farbstoff 2 geschwefelt 3 koffeinhaltig 4 phosphathaltig 5 mit Süßungsmittel 6 Chininhaltig 7 Antioxidationsmittel

LUNCH

12:00 - 17:00

VORSPEISEN

OLIVEN TELLER A,E

In Hausmarinade eingelegte Kalamata- und Mammut Oliven aus Griechenland. Dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot*.

6,30

KICHERERBSENCREME A,E,F

Unser Hummus garniert mit Granatapfelkernen, Olivenöl, schwarzem Sesam und Sumak. Dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot*.

7,00

KÜRBISCREMESUPPE A,C,E

Garniert mit gerösteten Haselnüssen, steirischem Kürbiskernöl, Salbei und Kürbiskernen. Serviert mit Miso-Butter und Kürbiskern-Laugenbrezel*.

8,20

SHAKSHUKA A LA MANA A,C,D,F,7

Kichererbsencreme begleitet von einer Petersilien-Tahini-Joghurt-Creme und warmer Harissa-Tomatensauce, garniert mit gegrillter Paprika. Serviert mit Pita-Brot*

9,90

* Glutenfreies Brot E ist gegen einen Aufpreis von 2,40 € erhältlich

HAUPTSPEISEN

PLANTBASED CEASAR SALAT A,B,C,D,G

Gegrillter Romana Salat serviert in einem leichten Ceasardressing, gebackenen jungen Strauchtomaten und marinierten "Tofu Bites". Garniert mit Cashewparmesan und gewürzten Brotstreuseln.

16,20

PAPPADELLE IN PILZRAHM A,C,D,E

Al dente gekochte Pappardelle in semiger Pilzsauce, begleitet von jungem Blattspinat und sautierten Karpernfrüchten. Garniert mit MANAs Cashewparmesan und gebackenem Salbei.

14,20

BLACKBEAN BURGER A,D,F,1,5,7

110g Hausgemachter Patty aus schwarzen Bohnen serviert mit Vase, frischer Gurke, eingelegten roten Zwiebeln, Jalapeño Chilis, MANA's Burgersauce in einem Dinkelbrötchen mit Aktivkohle. Dazu Kartoffel-Wedges und Trüffelöl-Mayonnaise.

15,50

NACHSPEISEN

TIRAMISU A,D,E

Cashew-Creme, Vanille-Biskuit, Espresso, Kakao

6,2

HAUSGEMACHTE KUCHEN

Karotte-Walnuss A,D,E

4,9

Apfel-Streusel A,D,E

4,2

Bananenbrot A

4,2

Brownie A,D

4,2

MANA'S ZIMTSCHNECKE A, D, E

Hausgemachtes Zimtgebäck mit süßer Frucht- und Cashewcreme garniert

7,50

Bitte fragt nach unseren Kuchen des Tages

A glutenhaltig B Schalenfrüchte C Sellerie D Soja E Nüsse F Sesam G Senf

1 mit Farbstoff 2 geschwefelt 3 koffeinhaltig 4 phosphathaltig 5 mit Süßungsmittel 6 Chininhaltig 7 Antioxidationsmittel

DINNER

17:00 -21:00

VORSPEISEN

OLIVEN TELLER A,E

In Hausmarinade eingelegte Kalamata Oliven und Mammut Oliven aus Griechenland, dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot*.

6,30

KICHERERBSENCREME A,E,F

Unser Hummus garniert mit Granatapfelkernen, Olivenöl, schwarzem Sesam und Sumak, dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot*.

7,00

KÜRBISCREMESUPPE A,C,E

Garniert mit gerösteten Haselnüssen, steirischem Kürbiskernöl, Salbei und Kürbiskernen. Serviert mit Miso-Butter und Kürbiskern-Laugenbrezel*.

8,20

VORSPEISEN VARIATION A,B,C,D,G

Variation von Vorspeisen: Pilz-Walnusspastete, Zwiebel- und Feigenchutney, Cremiger Cashewkäse, marinierte sonngetrocknete Tomaten und Oliven. Dazu servieren wir Sauerteigbrot*, Butter und MANA's Nussmix.

18,00

SHAKSHUKA A LA MANA A,C,D,F,7

Kichererbsenmus begleitet von einer Petersilien-Tahini-Joghurt-Creme und warmer pikanter Harissa-Tomatensauce, garniert mit gegrillter Paprika. Serviert mit Pita-Brot*.

9,90

* Glutenfreies Brot E ist gegen einen Aufpreis von 2,40€ erhältlich

HAUPTSPEISEN

PLANTBASED CEASAR SALAT A,B,C,D,G

Gegrillter Romana Salat serviert in einem leichten Ceasardressing, gebackenen jungen Strauchtomaten und marinierten "Tofu Bites". Garniert mit Cashewparmesan und gewürzten Brotstreuseln.

16,20

PAPPARDELLE IN PILZRAHM A,C,D,E

Al dente gekochte Pappardelle in semiger Pilzsauce, begleitet von jungem Blattspinat und sautierten Karpfernfrüchten. Garniert mit MANA's Cashewparmesan und gebackenem Salbei.

14,20

STEAK VOM KÜRBIS A,C,D,E

Schonend gegarter marinierter Hokkaido-Kürbis aus regionalem Anbau. Serviert auf einer schaumigen Schwarzwurzel-Creme. Begleitet von einer Auswahl an Pilzen, verfeinert mit Schokoladen-Miso-Reduktion, Haselnüssen und Kürbiskernen.

16,60

BLACKBEAN BURGER A,D,F,1,5,7

110g Hausgemachter Patty aus schwarzen Bohnen serviert mit Vase, frischer Gurke, eingelegten roten Zwiebeln, Jalapeño Chilis, MANA's Burgersauce in einem Dinkelbrötchen mit Aktivkohle. Dazu Kartoffel-Wedges und Trüffelöl-Mayonnaise.

15,50

NACHSPEISEN

TIRAMISU A,D,E

Cashew-Creme, Vanille-Biskuit, Espresso, Kakao

6,2

MANA'S ZIMTSCHNECKE A, D, E

Hausgemachtes Zimtgebäck mit süßer Frucht- und Cashewcreme garniert

7,50

HAUSGEMACHTE KUCHEN

Karotte-Walnuss A,D,E

5,2

Apfel-Streusel A,D,E

4,2

Bananenbrot A

4,2

Brownie A,D

4,2

Bitte fragt nach unseren Kuchen des Tages

A glutenhaltig B Schalenfrüchte C Sellerie D Soja E Nüsse F Sesam G Senf

1 mit Farbstoff 2 geschwefelt 3 koffeinhaltig 4 phosphathaltig 5 mit Süßungsmittel 6 Chininhaltig 7 Antioxidationsmittel