

# BRUNCH MENÜ

MO-SO 10:00-14:00 UHR

## SWEET BREAKFAST

**Pancakes(A,D,E)13,90EUR**  
Dinkel/Minz-Soja-Joghurt/saisonales  
Fruchtkompott/Haselnusskrokant/  
Karamel

**XXLZimtschnecke(A,D,E)7,60EUR**  
SaisonalesKompott/Cashewcreme

**MANA'SMüsli(A,B,D,E,F)7,50EUR**  
Granola/Nüsse/Sojajoghurt/  
frischeFrüchte

## SALTY BREAKFAST

**AvoBagel(A,D,E)9,80EUR**  
Vollkorn/Vrischkäse/Avocado/  
Rotkohl/Quinoa\*/Kürbiskerne

**ScrambledVegg(A,D)11,90EUR**  
Tofu/Grilltomate/Salat/Butter  
/Sauerteigbrot

**BreakfastWrap(A,C,D,F,7)13,90EUR**  
ScrambledVegg/Quinoa\*/Paprika/  
Salat/Vrischkäse/Avocado/Bohnen

**EnergyBowl(B,D,E)13,70EUR**  
Spinat/Quinoa\*/ Avocado/RoteBete  
/CrispyTofu/ Walnuss/Granatapfel/  
Vrischkäse/Hanfsamen/Manas-Sauce

**Shakshuka(A,C,D,F,7)10,90EUR**  
Kichererbsencreme/Paprika  
Petersilie-Tahini-Creme/  
Harrisa-Tomatensauce/Sauerteigbrot

PLANTBASED & SUSTAINABLE



MANA RESTAURANT

[www.mana-food.de](http://www.mana-food.de)

Insta:mana\_glowfood

## HOT BITES

AB 12 UHR

**BlackbeanBurger(A,C,D,F,7)15,90EUR**  
Schwarze-Bohnen-Patty/Väse/Gurke/  
eingelegteZwiebel/Jalapeno/  
Dinkelbrötchen/Mana'sBurgersauce/  
Pommes/Trüffel-Mayo

**PilzrahmPasta(A,C,D,E)14,50EUR**  
Parpadelle/Champignons/Sojasahne/  
Blattspinat/sautierteKapern/  
Cashewparmesan/Salbei

**GrüneLinsensuppe(C,D)8,50EUR**  
Linsen/GeräuchertePaprika/  
Kräuter

## SMALL BITES

**HummusmitBrot(A,E,F)7,20EUR**

**Dinkel-Croissant(C,D)3,00EUR**

**Räucherlachs aus Karotte4,50EUR**  
**Schokocreme2,50EUR**

**Avocadocreme4,00EUR**

**2ScheibenVäse2,20EUR**

**2ScheibenSauerteigbrot3,00EUR**

**Bananenbrot4,20EUR**

## LIQUID

**BloodyMary(C,D,7)Glas, 0,319,50EUR**

**EspressoMartini,Glas0,2110,00EUR**

# DINNER MENÜ

MO-SA 17:00-21:00 UHR

PLANTBASED & SUSTAINABLE



MANA RESTAURANT

[www.mana-food.de](http://www.mana-food.de)

Insta:mana\_glowfood

## STARTER

**Shakshuka (A,C,D,F,7) 10,90 EUR**  
Kichererbsencreme/Paprika  
Petersilie-Tahini-Creme/  
Harrisa-Tomatensauce/Sauerteigbrot

**Grüne Linsensuppe (C,D) 8,50 EUR**  
Linsen / GeräuchertePaprika/Kräuter

**Starter für 2 (A,B,C,D,G) 15,80 EUR**  
Miso-Butter,KräuterVrischkäse,  
Feigenchutney,Nuss-Mix,Sauerteigbrot

## MAINS

**Blackbean Burger (A,C,D,F,7) 15,90 EUR**  
Schwarze-Bohnen-Patty/Väse/Gurke  
/eingelegteZwiebel/Jalapeno/  
Dinkelbrötchen/Mana'sBurgersauce  
/Pommes/Trüffel-Mayo

**Protein-Braten(C,D,F,7)15,90EUR**  
Linsen-Braten/Barbecue-Sauce/  
Polenta/Chicorée

**Pilzrahm Pasta (A,C,D,E) 14,50 EUR**  
Parpadelle/Champignons/Sojasahne/  
Blattspinat/sautierteKapern/  
Cashewparmesan/Salbei

**Winter Salat (A,C,D,E) 14,50 EUR**  
Spinat/Bohnen/RoteBete/  
Walnüsse/MixedGreens/  
Granatapfelkerne/Cashewdressing

## SWEETS

**XXL Zimtschnecke (A,D,E) 7,60 EUR**  
SaisonalesKompott/Cashewcreme

**Carrot cake (A,D,E) 4,20 EUR**

**Brownie (D) 4,20 EUR**

**Apple Pie (A, D) 4,20 EUR**

**Magic Poppy Mousse (D,E) 6,80 EUR**

**Tiramisu (A,DE) 6,80 EUR**

## ALLERGENE

A=Gluten

B=Schalenfrüchte

C=Sellerie

D=Soja

E= Nüsse

F= Sesam

G= Senf

7= Antioxidationsmittel

\*= Aus Bayern