



BRUNCH



Muesli 7.5

MANAS Homemade Muesli Mix, with dried fruit, seasonal fruits, served with soya yoghurt

ABF

Scrambled Vegg 11.9

Scrambled Tofu, cherry tomatoes, side salad, served with toasted sourdough

AD

Avocado Bread 10.9

Sourdough topped with avocado smash, and marinated cherry tomatoes, served with salad

AF

Spiced Carrot 10.9

Toasted sourdough topped with a baked carrot and tahini spread sprinkled with assorted spices (Fennel, cumin, walnuts, tahini)

ABF

Pancakes 14.9

Fluffy pancakes served with seasonal fruit, cashew cream, apple mousse and homemade chai syrup

AF

Shakshuka 12.9

Roasted tomato, red pepper, topped with a cream mousse, served with toasted sourdough

ACDF

Easy Peasy 10.9

Pureed Garden peas with a cream mousse topping served on sourdough bread

AF

Extras

Sourdough slice 2.0, Gluten free Bread instead 2.0, Avocado Smash 3.6

Boozy

Espresso Martini 0.2 9.9

Espresso, Finlandia Vodka, Frangelico liquor

3

Mimosa 0.15 4.9

Orange Juice, Prosecco

4

Bloody Mary 0.3 8.8

Finlandia Vodka, tomato juice, celery, tabasco, ginger, turmeric, pepper, Worcestershire sauce

CD7

Smoothies

Beauty Booster 0.3 5.4

Wild berries, banana, dates, maca powder and rice milk

Iron Booster 0.3 5.4

Spinach, mango, banana, agave and rice milk

5

A glutenous B edible nuts C celeriac D soy E nuts F sesame G mustard
1 with colouring matter 2 sulphurised 3 containing caffeine 4 containing phosphates 5 with sweetener 6 containing chinin 7 antioxidants



FOOD

Soup 9,90

*Weekly changing soup served with sourdough;
ask service for this week's special*

Dip Trio 6,90

*Vegan cream cheese, hummus, red pesto dip,
served with sourdough bread
A,B,E*

MANA's Mushroom 13,90

*Baked mushrooms glazed in balsamic vinegar, served on spinach over a garlic
mashed potatoe base, topped with herb dip, stuffing crumble and blended
sundried tomato reduction
A, B, F*

Pasta 12,90

*Pasta served with a tofu, yellow pepper walnut sauce, marinated
tomatoes, olives, spinach, topped with roasted onions
A, B, D*

salad 12,90

*Mixed leaf salad, cherry tomatoes, almonds, chopped beetroot, sliced
avocado, capers, and a side of cream vegan herb dip
B, D, E, G, F*

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



Suppe 9,90

Wöchentlich wechselnde Suppen, serviert mit Sauerteigbrot. Erkundigt Euch gerne bei unserem Service

Brot Dip Trio 6,90

Kräuterurischkäse-Dip, Rote Pesto, Hummus, serviert mit Sauerteigbrot.
A,B,E

MANA's Mushroom 13,90

Gebackene Champignons in Balsamico-Essig glasiert. Serviert auf Spinat und Knoblauch-Kartoffelpüree. Hinzu kommt ein veganer Kräuterurischkäse-Dip, knuspriges Brotcrumble und eine reduzierte Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten.
A,B,F

Pasta 12,90

Pasta serviert mit einer Tofu-Walnuss-Paprika-Sauce. Hinzu kommen marinierte Tomaten, Oliven, Spinat und geröstete Zwiebeln.
A,B,D

Salad 12,90

Ein gemischter Blattsalat mit Cherrytomaten, Mandeln, Rote Beete, eine halbe Avocado und Kapern. Begleitet von einem veganen Kräuterurischkäse-Dip
B,D,E,G,F

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