



MENU

JESIEŃ

LISTA ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W MENU:

 WEGAŃSKA OPCJA

 ZAWIERA LAKTOZĘ

 ZAWIERA SOJĘ

 ZAWIERA GLUTEN

 ZAWIERA JAJKO

 ZAWIERA ORZECHY

 ZAWIERA SEZAM

 ZAWIERA SELER

WITAJCIE W MANOA

WITAMY W NASZEJ RESTAURACJI, GDZIE ŚWIADOMA DIETA I TROSKA O NASZĄ PLANETĘ ŁĄCZĄ SIĘ W WYŚMIENITY SPOŚÓB NA TALERZU. RÓŻNORODNOŚĆ ŚWIEŻYCH I LOKALNYCH PRODUKTÓW UŁATWI CI WYBÓR I ZAPEWNI 100% POŻYWNE DOZNANIA. PODAJEMY POSIŁKI W PEŁNI WEGETARIAŃSKIE I WEGAŃSKIE KTÓRE ZACHWYCĄ NIE TYLKO ROŚLINOZERCÓW.

O NAS

MANOA ZOSTAŁA STWORZONA Z NASZEJ PASJI DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, W HARMONII I SZACUNKU DLA NASZEJ MATKI NATURY. CHCEMY DAĆ ALTERNATYWĘ DLA KAŻDEGO Z WAS I UDOWODNIĆ, ŻE "ZIELONA KUCHNIA" MOŻE BYĆ RÓWNIIE POŻYWNA I PYSZNA. A JEDNOCZEŚNIE DBAJĄC O SWOJE ZDROWIE, MOŻNA ZADBAĆ O NASZE ŚRODOWISKO.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

INFORMACJE O WARTOŚCI ODŻYWCZEJ NASZYCH PRODUKTÓW MOŻNA SPRAWDZIĆ SKANUJĄC KOD QR OBOK. JEŚLI NIE UDAŁO SIĘ ZNALEZĆ PRODUKTU, KTÓREGO SZUKASZ, SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI ZA POŚREDNICTWEM E-MAIL INFO@MANOA.PL LUB MESSENGERA.



WYDARZENIA W MANOA

POZNAJ NASZĄ ZIELONĄ STRONĘ MOCY I WEŹ UDZIAŁ W JEDNYM Z NASZYCH REGULARNYCH WYDARZEŃ: ROŚLINNE WARSZTATY KULINARNE / DEGUSTACJE WIN WEGAŃSKICH I ORGANICZNYCH / WARSZTATY DIETETYCZNE I EKOLOGICZNE / KOLACJE W STYLU GREEN DINE / WSPÓŁPRACA CHARYTATYWNA. ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI ZAPYTAJ NA BARZE LUB WEJDŹ NA NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU LUB INSTAGRAMIE.

OBSERWUJ NAS



@MANOA_GREEN_RESTO_BAR



MANOA.PL

DOSTAWA ZA POŚREDNICTWEM

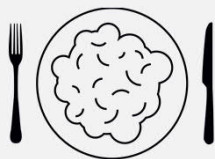


VIA UBEREATS



VIA PYSZNE.PL

SPECJAŁY MANOA

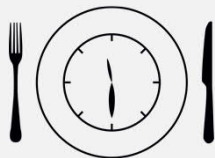


NA ŚNIADANIE

JAJECZNICA / TOFUCZNICA PODANA Z SEITANEM, CEBULĄ CZERWONĄ, BOCZNIKIEM, PAPRYKĄ CZERWONĄ, POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI I SZPINAKIEM, Z PIECZONYMI PESTKAMI DYNI, SZCZYPIORKIEM, SOSEM AJWAR ORAZ KROMKĄ TOSTOWANEGO CHLEBA.

JAJECZNICA  25 ZŁ

TOFUCZNICA  24 ZŁ



NA LUNCH

CODZIENNIE OD 11:30 DO WYCZERPANIA

CODZIENNIE COŚ NOWEGO

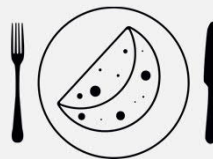
INFORMACJA O SPACJALE DNIA DOSTĘPNA PRZY BARZE.

ZUPA DNIA 10 ZŁ

DANIE DNIA 18 ZŁ

ZESTAW ZUPA+DANIE 24 ZŁ

ZESKANUJ QR KOD, ABY SPRAWDZIĆ TYGODNIOWY KALENDARZ.



W PRZERWIE NA MAŁE CO-NIE-CO

PANKEJKI SKROPIONE SYROPEM KLONOWYM PODAWANE Z KURDEM CYTRYNOWYM I WEGAŃSKIM TWAROŻKIEM (Z TOFU I NERKOWCA); BAZYLIA, MIĘTĄ I OWOCAMI SEZONOWYMI.

PANKEJKI  21 ZŁ



NA KOLACJĘ

CODZIENNIE OD 16:00

PAD THAI – W STYLU MANOA

STIR-FRY MAKARON RYŻOWY Z TEMPEHEM, MANGO, PAPRYKA, CUKINIA, MARCHEWKA, ORZESZKI ZIEMNE, BOCZNIAK, SZCZYPIOREK I KOLENDRA (DELIKATNIE OSTRE).

GREEN DINE  34 ZŁ

ZDROWE I POŻYWNE

OD 11:00

1. WYBIERZ FORMĘ:



2. WYBIERZ WARIANT:

A. HARMONIA

RYŻ BASMATI, PIECZONE TOFU, SAŁATA DĘBOWA,
MIX-MORI-BIAŁA RZODKIEW-SZPINAK-GRUSZKA-
PAPRYKA-KOLENDRA, ORZESZKI ZIEMNE,
SOS OSTRY MANGO

B. RÓWNOWAGA

PIECZONE ZIEMNIAKI, NUGGETSY, ROSZPONKA,
MIX-PIECZONA BRUKSELKA-OLIWKI ZIELONE-
POMIDORKI KOKTAJLOWE-CZERW. CEBULA-BAZYLIA,
PIECZONE PESTKI DYNI, SOS BBQ ŚLIWKOWY

C. OBFITOŚĆ

PIECZONY BATAT Z DYNIĄ, FETA, SZPINAK,
MIX-KAPUSTA CZERWONA-OGÓREK KISZONY-
JABŁKO-MARCHEW-KOPEK, ORZESZKI ZIEMNE,
SOS KOPEKOWY

D. BUDDHA

PIECZONE ZIEMNIAKI, SEITAN, SAŁATA DĘBOWA,
MIX-PIECZONY BURAK-AWOKADO-OGÓREK
KISZONY-MARCHEW-ROZMARYN-PIETRUSZKA,
SŁONECZNIK & MIGDAŁ, SOS CZOSNKOWY

E. UCIECHA

PIECZONY BATAT Z DYNIĄ, NUGGETSY,
ROSZPONKA, MIX-BOCZNIK-CZERWONA CEBULA-
PIECZARKA-SZPINAK-PAPRYKA CZERWONA-KOPEK,
SŁONECZNIK & ORZECH NERKOWCA, SOS JALAPENO

F. MANOA

RYŻ BASMATI, FALAFEL, SZPINAK, MIX-MUS Z
PIECZONEJ DYNI-BROKUŁ-PAPRYKA-CUKINIA-
POMIDOR-PIETRUSZKA, SEZAM & ORZECHY
WĘSKIE, SOS AJWAR

DODATKI:

+ JEDEN DODATKOWY SKŁADNIK (TYLKO DO BOWLA)  CENA ZALEŻY OD TYPU SKŁADNIKA

+ KROMKA CHLEBA  



+ W ZESTAWIE Z ZUPĄ DNIA 
W ZALEŻNOŚCI OD DOSTĘPNOŚCI

ZDROWE I POŻYWNE SKOMONUJ SAM

KROK 1 – WYBIERZ WĘGLOWODAN

A. RYŻ BASMATI 

B. PIECZONE ZIEMNIANKI 

C. PIECZONY BATAT Z DYNIĄ 

KROK 2 – WYBIERZ BIAŁKO

A. FALAFEL 

C. NUGGETSY   

E. HUMMUS BURACZANY  

G. JAJKO NA TWARDO 

B. SEITAN   

D. PIECZONE TOFU  

F. FETA 

KROK 3 – WYBIERZ SAŁATĘ

A. SAŁATA DEBOWA 

B. ROSZPONKA 

C. SZPINAK BABY 

KROK 4 – WYBIERZ MIKS WARZYW

A. MIKS Z PIECZONEJ DYNI-BROKUŁ-PAPRYKA-CUKINIA-POMIDOR-PIETRUSZKA 

D. PIECZONY BURAK-AWOKADO-OGÓREK KISZONY-MARCHEW-ROZMARYN-PIETRUSZKA 

B. KAPUSTA CZERWONA-OGÓREK KISZONY-JABŁKO-MARCHEW-KOPEREK 

E. BOCZNIK-CZERWONA CEBULA-PIECZARKA-SZPINAK-PAPRYKA CZERWONA-KOPEREK 

C. NORI-BIAŁA RZODKIEW-SZPINAK-GRUSZKA-PAPRYKA-KOLENDRA  

F. PIECZONA BRUKSELKA-OLIWKI-POMIDORKI KOKTAJLOWE-CZERWONA CEBULA-BAZYLIA 

KROK 5 – WYBIERZ NASIONA & ORZECHY

A. SŁONECZNIK & MIGDAŁ  

C. SEZAM & ORZECHY WŁOSKIE   

E. ORZEZKI ZIEMNE  

B. PIECZONE PESTKI DYNI 

D. SŁONECZNIK & ORZECHY NERKOWCA  

KROK 6 – WYBIERZ SOS

A. SOS CZOSNKOWY 

C. SOS BBQ ŚLIWKOWY   

E. SOS KOPERKOWY 

B. SOS AJWAR  (PIECZONY BAKŁAZAN, PAPRYKA, POMIDORY)

D. SOS OSTRY MANGO   

F. SOS JALAPENO   

TOSTY & BURGERY



- TOST PO WŁOSKU – PESTO, [JAJKO NA TWARDO^P - LUB - TOFU^S], SEZAM & ORZECHY WŁOSKIE, ROSZPONKA, POMIDOR, SOS KOPERKOWY 22 Zł
- TOST PO ARABSKU – HUMMUS, FALAFEL, OGÓREK KISZONY, SŁONECZNIK & MIGDAŁ, ROSZPONKA, POMIDOR, SOS KOPERKOWY 17 Zł
- TOST PO POLSKU – PASTA BEZJAJECZNA, SEITAN, OGÓREK, PIECZONE PESTKI DYNI, ROSZPONKA, POMIDOR, SOS KOPERKOWY 18 Zł
- TOST PO MEKSYKAŃSKU – GUACAMOLE, [JAJKO W KOSZULCE^P - LUB - TOFU^S], SEZAM & ORZ. WŁOSKIE, ROSZPONKA, POMIDOR, SOS KOPER. 23 Zł
- TOST PO FRANCUSKU – CIECIORELLA, ORZESZKI ZIEMNE, SEZONOWE OWOCE Z SOSEM MALINOWYM 15 Zł

BURGER BBQ



26 Zł

KOTLET NUGGETSOWY (TOFU, SEITAN), BATAT, CEBULA CZERWONA, BAKŁAŻAN, OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA CZERWONA, ROSZPONKA, SOS BBQ, SOS KOPERKOWY

BURGER MEKSYKAŃSKI



29 Zł

STEK MEKSYKAŃSKI (TOFU, CZARNA FASOLA, JALAPENO), AWOKADO, SZPINAK, PAPRYKA CZERWONA, BOCZNIAK, SOS JALAPENO, SOS CZOSNKOWY

EXTRA

- + SAŁATKA 4 Zł
- + PIECZONE ZIEMNIACZKI 5 Zł
- + FRYTKI BATATOWE 8 Zł

PRZEKĄSKI

- TALERZ DIPÓW – 3X DOMOWE DIPY (PESTO, GUACAMOLE, HUMMUS), PALETA WARZYW, KRAKERZY 16 Zł
- TALERZ FALAFELOWY – 5X FALAFEL, HUMMUS, OGÓRKI KISZONE, ROSZPONKA, POMIDOR, GRANAT, SESAM & ORZECHY WŁOSKIE, SOS KOPERKOWY 19 Zł
- FRYTKI BATATOWE (200g) + SOS 17 Zł
- NUGGETSY (200g) + SOS 16 Zł

OPCJE SOSÓW: CZOSNKOWY / AJWAR / BBQ ŚLIWKOWY / OSTRY MANGO / KOPERKOWY / JALAPENO

WSZYSTKIE SOSY SĄ WEGAŃSKIE

SMOOTHIE

- MOC** – POMARAŃCZA, BANAN, KIWI, MIĘTA, CHIA, MARACUJA (100% PULPA)    21 Zł  24 Zł
- WITALNOŚĆ** – JABŁKO, ANANAS, BANAN, ACAI (100% PULPA)   21 Zł  24 Zł
- DETOKS** – GREJPFRUT, GRANAT, OGÓREK, IMBIR, SZPINAK, SPIRULINA   18 Zł  21 Zł
- MŁODOŚĆ** – JABŁKO, GRUSZKA, ANANAS, KIWI, JĘCZMIEŃ   16 Zł  19 Zł
- SILA** – MLEKO SOJOWE, JABŁKO, SZPINAK, BANAN, PASTA ORZECHOWA     16 Zł  19 Zł

PASSION BOWL  



400g 27 Zł

BAZA: MLEKO KOKOSOWE ZBLENDEWANE Z BANANEM I MARACUJĄ
TOPPING: MANOA GRANOLA I OWOCE SEZONOWE

ACAI BOWL  



400g 29 Zł

BAZA: MLEKO KOKOSOWE ZBLENDEWANE Z BANANEM I ACAI
TOPPING: MANOA GRANOLA I OWOCE SEZONOWE

DESERY



 100% WEGAŃSKIE

DOŚTĘPNE DESERY WYSTAWIONE SĄ W WITRYNIE DESEROWEJ





POZA WITRYNKĄ: LODY DOMOWEJ ROBOTY (1 GAŁKA) PODAWANE Z OWOCAMI I MIUSEM MALINOWYM   10 Zł

DESERY W ZDROWEJ WERSJI. ZAWIERAJĄ TYLKO NATURALNE SŁODZIKI, BEZ DODATKU CUKRU BIAŁEGO ANI BRĄZOWEGO. RÓWNIEŻ WIĘKSZOŚĆ DESERÓW NIE ZAWIERA GLUTENU (UŻYWAMY NP. MAKĘ TAPIOKOWĄ, MIGDAŁOWĄ, GRYKĘ ITP.). NATOMIAST CZĘŚĆ DESERÓW ZROBIOMA JEST NA BAZIE MĄKI ORKISZOWEJ, KTÓRA ZAWIERA ŚLADOWE ILOŚCI GLUTENU. NIE UŻYWAMY MĄKI PSZENNEJ.

ZIMNE NAPOJE

 SOK JABŁKOWY	 30CL 10 ZŁ
 SOK MARCHEWKOWY	10 ZŁ
 SOK POMARAŃCZOWY	15 ZŁ
 SOK GREJFRUTOWY	15 ZŁ
 SOK ENERGETYCZNY – MARCHEWKA, BURAK, JABŁKO	12 ZŁ
 SOK MULTIWITAMINA – JABŁKO, MARCHEWKA, POMARAŃCZA, GREJFRUT.	14 ZŁ
 KWAS Z BURAKÓW	12 ZŁ
 SEZONOWA LEMONIADA	9 ZŁ
 LEMONIADA 'ON LEMON' (33CL)	12 ZŁ
 WODA Z SYROPEM NATURALNYM	5 ZŁ
 WODA GAZOWANA / NIEGAZOWANA (33CL)	6 ZŁ
 ICE TEA (40CL) / ICE COFFEE (20CL)	12 ZŁ




KOKTAJE BEZALKOHOLOWE

 SHOT ODPORNOŚCIOWY (6CL) – CYTRYNA, IMBIR, CAYENNE, KURKUMA, S.KLONOWY	10 ZŁ
 MANOITO (40CL) – LIMONKA, MIĘTA, IMBIR, WODA GAZOWANA	13 ZŁ
 SŁONECZNY DZIEŃ (25CL) – POMARAŃCZA, OGÓREK, S.KLONOWY, W.GAZOWANA	14 ZŁ
 WAKE UP (40CL) – ESPRESSO, M.MIGDAŁOWE, BANAN, MACA, S.KLONOWY	21 ZŁ

GORĄCE NAPOJE

 NAPAR & HERBATA	 10 ZŁ
 SEZONOWA HERBATA	12 ZŁ
 MATCHA TEA / MATCHA LATTE	17 ZŁ
 ESPRESSO / DOPPIO	7/10 ZŁ
 ESPRESSO MACCHIATO	8 ZŁ
 AMERICANO (MAŁE/DUŻE)	8/11 ZŁ
 WHITE COFFEE	9 ZŁ
 FLAT WHITE	11 ZŁ
 CAPPUCCINO (MAŁE/DUŻE)	9/12 ZŁ
 LATTE MACCHIATO	13 ZŁ
 MOCHA	12 ZŁ
 GORĄCA CZEKOLADA	11 ZŁ

OPCJE

 KAWA BEZKOFEINOWA	+2 ZŁ
 MIÓD / SYROP KLONOWY / SYROP ORZECHOWY	+2 ZŁ
 MLEKO ROŚLINNE	+2 ZŁ
SOJOWE / MIGDAŁOWE / OWSIANE	

NAPOJE ALKOHOLOWE









PIWO JURAJSKIE

- JASNE PEŁNE 0,5L - LAGER (4,7%) - ŁAGODNY, DELIKATNY SMAK  12 Zł
- BURSZTYNOWE 0,5L - ALE (5,0%) - GORYCZKOWE, MOCNO CHMIELONE  14 Zł
- JURAJSKA POMARAŃCZA 0,5L - PSZENICZNE (4,7%) - POSMAK POMARAŃCZY I MALINY Z NATURALNYM MIODEM 17 Zł
- MOTOCYKLOWE 0,5L - LAGER LIKE (ALCOHOL FREE) - LEKKIE, AROMATYCZNE, Z WYRAŹNĄ GORYCZKĄ  15 Zł

WINA ORGANICZNE I MUSUJĄCE

- FUENTESECA TINTO - CABERNET SAUVIGNON (13,5%) - HISZPANIA  KIELISZEK 150ML  14 Zł KARAFKA 0,5L  40 Zł
- FUENTESECA BLANCO - SAUVIGNON BLANC (12%) - HISZPANIA  KIELISZEK 150ML  14 Zł KARAFKA 0,5L  40 Zł
- BIANCO GRAN CUVEE EXTRA DRY CORTE DELLE CALLI - GLERA (11%) - WŁOCHY  KIELISZEK 150ML  17 Zł BUTELKA 0,75L  80 Zł
- WINO MIESIĄCA  KIELISZEK 150ML  24 Zł BUTELKA 0,75L  108 Zł

KOKTAJLE

- ZACHÓD SŁOŃCA (250ML) - APPERITIVO, CYTRYNA, SKŁONOWY, ŚWIEŻY SOK Z POMARAŃCZY, WINO MUSUJĄCE, WEGAŃSKIE ŻELKI   24 Zł
- SANGRIA (400ML) - CZERWONE WINO, ŚWIEŻY SOK Z POMARAŃCZY I JABŁKA, MALINOWY KORDIAŁ, SEZONOWE OWOCE   19 Zł
- MALINOWE SZALEŃSTWO (150ML) - MALINOWY KORDIAŁ, APPERITIVO, ŚWIEŻY SOK Z GREJPFUTA, AQUAFABA   17 Zł
- ZIELONA NOC (200ML) - WINO MUSUJĄCE, KOLENDRA, CYTRYNA, OGÓREK, MIĘTA   21 Zł

EAT. CARE. EVOLVE.