

Bowls



Wraps



Ma' Mauna  **8,90 €**

Reis, Apfel-Möhrensalat, Feldsalat, Gurkenspaghetti, Cherrytomaten, Honig-Chili-Hähnchen, Rote Beete, Schafskäse
4,5

Ma' Berena  **7,90 €**

Apfel-Möhrensalat, Feldsalat, Gurkenspaghetti, Cherrytomaten, Schafskäse, Butterbrot-Crumbles, Granatapfelkerne
4,5,6

Ma' Kai   **10,90 €**

Reis, Apfel-Möhrensalat, Feldsalat, Gurkenspaghetti, Cherrytomaten, Stremellachs, Quinoa, Edamame, Kaviar
2,5,7

Ma' Kanu   **7,50 €**

Farfalle, Rucola, Apfel-Möhren-Salat, Gurkenspaghetti, Cherrytomaten, Paprika, gebackene Kichererbsen, rote Zwiebeln, Petersilie
5,6

»» auch glutenfrei erhältlich 

Ma' Öwilli Kino **7,50 €**

Hackfleisch, Cheddar, Tomate, Salat, rote Zwiebeln, süß-saure Gurken, Burgersauce
1,6

Ma' Öwilli Kanu   **6,00 €**

Gebackene Kichererbsen, Rucola, süß-saure Gurken, Tomatensalsa, Paprika, rote Zwiebeln, Tomaten, frische Petersilie
6

Ma' Öwilli Berena   **6,00 €**

Guacamole, Feldsalat, Mango, Granatapfelkerne, Lauch, Sesam-Kreuzkümmel
5,6

mit Hähnchen **+1,50 €**

Ma' Öwilli Ai Pai  **9,50 €**

Feldsalat, Lachs, Mango, Lauchzwiebeln, Burgersauce
1,2,6

»» Alle Wraps auch glutenfrei erhältlich 

Saucen

- Limettensauce (hausgemacht)
- Tomatensalsa (hausgemacht)
- Sweet-Chili-Sauce
- Sojasauce



Allergene

- 1 - Eier
- 2 - Fisch
- 3 - Nüsse/Erdnüsse
- 4 - Milch/Laktose
- 5 - Sesam
- 6 - Gluten
- 7 - Soja



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei

»» Daily Menu ««

Sonderangebote wie gluten- und laktosefreie bzw. vegane Suppen und Gebäck sind je nach Tagesangebot verfügbar.



Lunch & Catering



Catering-Lieferung und Erfüllung von Sonderwünschen
bei Bestellung bis 20 Uhr am Vorabend



0176 23 9 131 20



bestellen@mamesgera.de

Öffnungszeiten

MO - MI: 11:00 - 15:00 UHR

DO - FR: 11:00 - 18:30 UHR

SA - SO: geschlossen

Sonderangebote wie Suppen und Gebäck sowie
Special-Bowls je nach Verfügbarkeit.
Dafür einfach auf Social Media
folgen und überraschen lassen.



Mames-bowl



mamesgera.de



mamesbowls



Bowls & Wraps



Frisches Gemüse, wenig Zucker und eine
Mischung, die erfrischt, statt zu ermüden. Gesunde
und abwechslungsreiche Ernährung neu definiert.

Steinweg 4
07545 Gera