

# MENÙ VEGETARIANO / VEGANO

## ANTIPASTI

- PIZZABROT VGN**  
aus Dinkelteig mit Knoblauch und Kräutern  
mit Avocado-, Getrocknete-Tomaten-  
und Joghurt-Dip VGT 4,70  
+ 2,70
- BRUSCHETTA VGN**  
geröstetes Brot aus Bio-Mehl, marinierte Tomaten  
mit Zwiebeln und Knoblauch 6,50
- CAPRESE VGT + GLU** Büffelmozzarella, Tomaten,  
Basilikumpesto, Olivenöl 8,90  
optional mit **laktosefreiem Mozzarella** + 2,00
- ANTIPASTI MISTI VGT** Caprese,  
marinierte Zucchini, Aubergine, Bruschetta,  
Oliven, Avocado und Roter Bete 12,80
- PARMIGIANA VGT** überbackene Auberginen-  
scheiben, Tomatensauce, Knoblauch, Mozzarella,  
Grana Padano, Kräuter, Knoblauchbrot, Rucola 7,70

## INSALATE

- INSALATA MISTA VGN + GLU**  
bunte Blattsalate, Kirschtomaten, Karotte,  
Gurke, mit Hausdressing klein 5,70 groß 8,90
- INSALATA TOSCA VGT + GLU** bunte Blattsalate,  
Ziegenkäse, Gurke, Kirschtomaten,  
rote Zwiebeln, Oliven, mit Hausdressing 9,80
- INSALATA CESARE VGT** knackiger Römersalat,  
geröstete Brotchips, Grana Padano,  
mit Cesardressing klein 6,20 groß 9,60
- Verfeinern Sie Ihren Salat wahlweise  
mit Avocado + 3,90*

## ZUPPE

- MINISTRONE VGT + GLU** bunter Gemüseeintopf  
mit Olivenöl, frischen Kräutern und Knoblauch 6,70
- ZUPPA DI POMODORO VGT + GLU** traditionelle  
Tomatensuppe mit frischem Basilikum 6,40

## PASTA

Neben unserer Bio-Pasta aus Hartweizengrieß  
bieten wir auch Vollkorn-Penne\*\* und Dinkel-  
Spirelli\*\* an.

- PENNE ALL'ARRABBIATA VGN**  
pikante Tomatensauce, Chili 7,90
- SPIRELLI CON VERDURE VGN**  
Dinkel-Spirelli\*\*, buntes Gemüse, frische  
Champignons, getrocknete Tomaten,  
Olivenöl, Knoblauch, frische Kräuter 10,80
- Alle Pastagerichte optional mit  
glutenfreien Bio-Fusilli oder Zucchini-Spaghetti + 2,00*

## PIZZABURGER

Burger alla mama! Saftige Pizzatasche mit  
Tomatensauce und Mozzarella.

- VERDURE VGT** marinierte Zucchini,  
Aubergine und Paprika, Tomate 7,80  
optional mit **veganem „Käse“ VGN** + 1,00
- CAPRESE VGT**  
Büffelmozzarella, Tomate, Basilikumpesto 7,30
- PATATE AL ROSMARINO VGN + GLU**  
gebackene Kartoffelspalten mit Rosmarin  
wahlweise mit Avocado-, Getrocknete-Tomaten-  
oder Joghurt-Dip VGT + GLU + 1,20

## PIZZA CLASSICA

Für unsere Pizza Classica verwenden wir Bio-  
Mehl, Sugo aus besten italienischen Tomaten  
und klassischen Mozzarella. Anschließend  
wird sie im traditionellen Steinofen gebacken.

- MARGHERITA VGT**  
der Klassiker mit Mozzarella und Oregano 8,90
- MOZZARELLA VGT** Büffelmozzarella,  
Tomatenscheiben, frisches Basilikum 10,40
- QUATTRO VERDURE VGT** fein gewürzter  
Blattspinat, Pinienkerne, Zucchini, Knoblauch,  
Sauerrahm, Tomatenscheiben mit Pesto,  
frische Champignons 11,30
- Unsere Pizza erhalten Sie auf Wunsch mit  
veganem „Käse“ oder laktosefreiem Mozzarella + 2,00  
mit Dinkelvollkornmehl aus Bio-Mehl + 1,80  
mit Fina-Teig aus hellem Bio-Dinkelmehl + 1,20  
mit glutenfreiem Pizzaboden + 4,00*

## PIZZA BIANCA

Die Pizza Bianca ist eine köstliche italienische  
Spezialität. Dabei wird der Pizzaboden vor  
dem Backen statt mit Tomatensauce dünn  
mit einer Frischkäsecreme bestrichen und mit  
Mozzarella belegt.

- BIANCA ASPARAGI E CAPRINO VGT**   
grüner Spargel, Ziegenkäse, getrocknete  
Tomaten, frischer Thymian, Honig, rosa Pfeffer 12,40
- BIANCA PATATA E CIPOLLA VGT**  
hauchdünne Kartoffelscheiben, rote Zwiebeln,  
frischer Rosmarin, Frühlauch, Sauerrahm 9,80

## PIZZA FINA

Eine Besonderheit bei mama! Dieser hefe-  
und weizenfreie dünne Pizzateig wird aus  
hellem Bio-Dinkelmehl hergestellt, mit  
Frischkäsecreme und Mozzarella knusprig  
gebacken und erst anschließend mit kühlen  
Zutaten und frischen Salaten belegt.

- CESARE VGT** knackiger Römersalat,  
Cesardressing, Grana Padano 10,90

- INSALATA MISTA MINI**  
zu jeder Pasta, Pizza oder jedem Pizzaburger 2,50
- COMPLEMENTI**  
Wählen Sie weitere Beilagen für noch mehr Genuss:
- Rucola, Spinat oder Rote Bete 1,60
  - Champignons 1,90
  - Oliven oder getrocknete Tomaten 2,00
  - Ziegenkäse, grüner Spargel 3,00
- Fragen Sie uns nach weiteren Beilagen.

## mama VITALE

Unser Angebot mit vielen besonders gesunden  
Zutaten, vegetarischen und veganen  
Alternativen sowie glutenfreien und Low-Carb-  
Gerichten.

- BRUSCHETTA DI AVOCADO VGN**  
hausgebackenes Dinkelbrot, Avocado,  
Kirschtomaten, Pinienkerne klein 5,40 groß 9,70
- INSALATA DI QUINOA E SPINACI VGT + GLU**  
Bio-Quinoa, Kirschtomaten, Ziegenkäse, Sellerie,  
Avocado, Brunnenkresse, frischer Spinatsalat 13,20
- SPAGHETTI DI ZUCCHINE  
CON BOLOGNESE VEGANO VGT + GLU**   
Gemüsespaghetti aus Zucchiniestreifen  
mit veganer Champignonbolognese 10,40
- LOW CARB SPAGHETTI CON POLLO GLU**  
Gemüsespaghetti aus Zucchiniestreifen, gebratene  
Hähnchenbrust, Kirschtomaten, Grana Padano 10,90
- QUINOA CON VERDURE VGN** Bio-Quinoa, buntes  
Gemüse, frische Champignons, getrocknete  
Tomaten, Olivenöl, Knoblauch, frische Kräuter 11,40
- PIZZA FINA AVOCADO VGT** bunte Blattsalate,  
Avocado, Rote Bete, Sauerrahm 11,80
- PIZZA DIAVOLA VEGANA VGN**  
Dinkelvollkornmehl, frische Champignons, Chili,  
rote Zwiebeln, Oliven, veganer „Käse“ 10,90

## DOLCI

- GELATO GLU**  
*original italienische Eis-Sorten*  
Mango, Erdbeer, Zitrone, VGN  
Vanille, Schokolade, Stracciatella Kugel 2,60

- PICCOLO DUETTO**  
kleine Portion Tiramisù und Panna cotta 6,20

- PIZZA FINA CON MELA E CANNELLA**  
kleine dünne Pizza mit Apfel und Zimt 5,40
- TIRAMISÙ** Löffelbiskuits, Espresso<sup>1</sup>,  
Mascarponecreme mit Amaretto<sup>4</sup> 5,90
- PANNA COTTA AL LATTE DI COCCO VGT + GLU**   
Kokosmilch, Blaubeeren,  
karamellisierte Walnüsse 7,00
- CRÈME BRÛLÉE GLU**  
Vanillecreme mit Karamellkruste 5,70
- TORTA AL CIOCCOLATO** warmer  
Schokoladenkuchen mit cremigem Kern,  
ca. 18 Minuten Zubereitungszeit 6,80

## PIZZA PER BAMBINI

- SIGNOR ROSSI VGT**  
mit Tomatensauce und mildem Mozzarella 5,50

## PASTA PER BAMBINI

- PENNE NAPOLI VGT**  
milde Tomaten-Sahne-Sauce 5,50
- Für unsere ganz kleinen Gäste:*  
**PENNE AL BURRO**  
mit geschmolzener Butter VGT 4,50

*Alle Pastagerichte kannst Du auch mit glutenfreien  
Bio-Fusilli oder Zucchini-Spaghetti, + 1,00  
Dinkel-Spirelli\* oder Vollkorn-Penne\* bestellen.*

Wir sind biozertifiziert von DE-ÖKO-006.

\* Zusätze (Pökelsalze) möglich in Schinken, Salami und Pancetta  
\*\* Unsere Vollkorn-Penne und Dinkel-Spirelli sind nicht  
biozertifiziert. <sup>1</sup> enthält Koffein, <sup>4</sup> enthält Farbstoff. Alle unsere  
Preise in Euro inkl. MwSt., Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**VGT** **vegetarisch** Ohne Fleisch, Fisch oder Gelatine.

**VGN** **vegan** Diese Gerichte kommen ganz ohne tierische  
Produkte aus.

**GLU** **glutenfrei** Auch unsere glutenfreien Speisen können  
umgebungsbedingt Spuren von Gluten enthalten.

**laktosefrei** Auf Wunsch erhalten Sie Ihre Pizza  
mit laktosefreiem Mozzarella.

**Favoriti di mama** Besonders beliebt bei unseren Gästen.

Sollten Sie gegen bestimmte Lebensmittel allergisch sein, fragen  
Sie nach unserer Allergienkarte mit detaillierten Informationen, wir  
beraten Sie gern.



@mamatrattoria

mama.eu