



Mar Y Sol

RESTAURANT | BAR | COFFEE *by Bienty*

SPEISEKARTE

STARTERS

- 1 **Knoblauchbrot** ^A 3,90 €
- 2 **Maiskolben** mit Kräuterbutter ^{5,A,6} 4,90 €
- 3 **Albondigas** (herzhafte Hackfleischbällchen) ... 7,40 €
Tomatenragout, Tortilla-Chips ^{1,2,A,6}
- 4 **Frittierte Salsicciaballs** ^{1,3,12,A,6} 8,40 €
Hackfleischbällchen, feurige Salsa,
Süßkartoffelpommes im Basket serviert
- 5 **Tortilla-Chips** ^{A,1,2} 5,90 €
 - mit 2 Dip + 3,00 €
 - mit 3 Dip + 4,00 €
 - mit Paprikawürfel, Edamer gratiniert inkl. 1 Dip ⁶ 8,90 €
 - mit Chili Con Carne, Edamer gratiniert ⁶ 8,90 €

Red Salsa, Sour Cream, Aioli,
Jalapeños Cheese Dip, BBQ Dip ^{1,3,12,A}
1,20 €

- 6 **Cajun Fries** ^{A,6,1,2,12} 4,20 €
(Pommes mit südamerikanischer Gewürzmischung)
Aioli, Ketchup
- 7 **Wrap** (Beef/Chicken) ^{1,3,A,6} 8,90 €
Salat der Saison, Sour Cream, verschiedene Gemüse
- 8 **Wrap** (Veggie Pulled Jackfruit) ^{2,3,A,6} 8,90 €
Salat der Saison, Sour Cream, verschiedene Gemüse

- 9 **Quesadillas Classico** ^{A,6,1,2,4} 10,90 €
gefüllte Weizentortilla mit Hähnchen, Gemüse,
Cheddar, Red Salsa, Sour Cream, Salatbouquet
- 10 **Filled Pepper** ^{A,6,1,12} 8,90 €
frische Paprika gefüllt mit Chili con Carne,
Tomatenmark, Cheddarkäse und Tortilla Chips



SUPPEN

- 11 **Original Chili con Carne** ^{A,F,1,12} 100 % Rindfleisch
 Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln,
 dazu frisches Brot
- kleine Portion 7,90 €
 große Portion 9,90 €
- 12 **Chili sin Carne** ^{A,F,1,12} Vegetarisch
 pikantes Tomatenragout mit Mais, Kidneybohnen,
 Knoblauch, Zwiebeln, dazu frisches Brot
- kleine Portion 6,90 €
 große Portion 8,90 €



- 13 **Pikante Maiscremesuppe** ^{H,I,1} 6,90 €
 mit salzigem Popcorn und Blattpetersilie
 mit gebratenen Garnelen ^{B,1,2} +3,50 €
- 14 **Sopa Azteca** ^G 6,90 €
 würzig pikante Tomatensuppe,
 Grana Padano, Avocadowürfel

SALADS

- 20 **Cesar Salad** ^{A,E,6,1,2} 9,50 €
 Romana Salat, Kirschtomaten,
 Brotroutons, Grana Padano
- 21 **Großer gemischter Salat** ^A 7,20 €
 Salat der Saison mit Gurke, Tomate,
 Paprika, rote Zwiebeln

Wählen Sie ihr Dressing:
 Balsamico-Dressing, Cesardressing,
 Mango-Chili-Dressing, Honig-Senf-Dressing ^{G,J}

dazu servieren wir unsere hausgebackenen Brotstangen



BOWLS

- 30 **California- Chicken- Bowl** 14,90 €
Hähnchenbrust, Cous Cous, Mango-Chili-Dressing,
Frühlingslauch, Avocado, Babyspinat, Tomatenrelish,
Curry-Koriander spread, Aioli, Erdnüsse ^{1,2,4,12,A,E}
- 31 **Hawaii-Scampi-Bowl** 16,90 €
Knoblauchgarnelen, Cous Cous, Zucchini, Edamame,
Avocado, Babyspinat, Tomatenrelish, Pinienkerne, Teriyaki
spread, frischer Koriander ^{1,4,A,B,F,G,N}
- 32 **American-Beef-Bowl** 18,90 €
BBQ-Pulled beef, Cous Cous, gemischter Salat, Paprika,
Avocado, rote Zwiebeln, Kidneybohnen, Cashewkerne,
Honig-Senf-Dressing, frischer Koriander, Tomatenrelish ^{1,2,4,A,H,F}
- 33 **Veggie-Bowl** 14,90 €
Pulled Jackfruit, Cous Cous, gemischter Salat, Mango,
Frühlingslauch, Avocado, Babyspinat, Tomatenrelish,
Mango-Chili-Dressing, Erdnüsse ^{1,2,4,12}



TACOS (3 STÜCK)

- 50 **Pollo con Ajo** 14,50 €
Hähnchen mit Knoblauchmarinade paniert,
karamellierte Zwiebeln, Limetten-Majo,
Babyspinat, Guacamole ^{1,2,11,12,A,G}
- 51 **Pulled Pork** 15,90 €
gezupfte Schweineschulter 24h gegart,
geschmorte Zwiebeln, Guacamole, Tomatenrelish,
geriebener Cheddar ^{1,2,11,12,A,G}
- 52 **Veggie Oriental** 12,90 €
Pulled Jackfruit marinierter Babyspinat,
Cous Cous, Tomatenwürfel, Bohnenmus ^{1,2,5,A,G,N}

PAPA HORNEDA (OFENKARTOFFEL ...)

- 40 **Papa... Vegetaria** ^{1,12,G} 8,90 €
verschiedene Gemüse, Sour Cream, Guacamole
- 41 **Papa...de Pollo** ^{1,12,G} 12,90 €
gegrillte Hähnchenbrust, verschiedene Gemüse,
Sour Cream, Guacamole
- 42 **Papa... de Res** ^{1,12,G} 15,90 €
Pulled Beef, verschiedene Gemüse,
Sour Cream, Guacamole



Alle Tacos werden mit Cajun Fries
und einem kleinen Beilagensalat serviert

Süßkartoffelpommes (+1,50€)

- 53 **Spicy Pulled Beef** 15,90 €
gezupfte Rinderstreifen, Chili, Zwiebelmus,
geschmorte Paprikastreifen, Guacamole ^{1,2,A,G}
- 54 **Scampi** 18,90 €
gebratene Knoblauchgarnelen, Tomatenwürfel,
Zucchini, Romanasalat, Aioli ^{1,2,11,A,C,G,B}

FAJITAS

60 Fajita Vegetariana 14,90 €
Pulled Jackfruit ^{1,2,3,5,A,6}

61 Fajita de Pollo 15,90 €
gegrillte Hähnchenbrust ^{1,2,3,5, A,6}

62 Fajita de Carne 18,90 €
gegrillte Rumpsteakstreifen ^{1,2,3,5,A,6}

Surf to the Turf (mit gebratenen Garnelen) ^B + 4,50 €

63 Fajita de Camerun 19,90 €
gebratene Garnelen ^{1,2,3,5 A,B,6}

Weizentortillas zum selberrollen
serviert mit Jalapeños, Edamame, Sour Cream,
Guacamole, Schmorzwiebeln, gegrillte Paprika,
Mexikanischer Reis, Bohnenmus und Salat



PASTA

70 Tagliarini Camerone 15,90 €
Garnelen, Cherrytomaten, Pesto ^{1,12,A,B,6,H}

71 Pasta de Cabra 13,90 €
Tagliarini, gegrillte Hähnchenbruststreifen,
Spinat, Paprikasahnesoße, Schafskäse ^{1,12,A,6}

72 Pasta con Carne 14,90 €
Tagliarini, Bohnen, Mais, Cheddar, Schmorzwiebeln,
Rinderhackfleisch in pikanter Tomatensoße ^{1,12,A,6}

73 Pasta sin Carne 12,90 €
Tagliarini, Bohnen, Mais, Schmorzwiebeln,
Cheddar, pikante Tomatensoße ^{1,12,A,6}



BURGER

Alle Burger mit Romanasalat, Tomatenscheiben und sauren Gurken, Cajun Fries (Süßkartoffelpommes +1,50€), Ketchup, Coleslaw

80 **Classic Beef-Burger** 14,90 €

100 % Rindfleisch 220 g

geschmorte Zwiebeln, Hausgemachte Burgersoße ^{1,3,12,4,C,6}
+ Surf to the turf (gebratene Garnelen) + 5,60€

81 **Classic Cheese-Burger** 15,90 €

100 % Rindfleisch 220 g

geschmorte Zwiebeln, Cheddar,
Hausgemachte Burgersoße ^{1,3,12,4,2,C,6}

82 **Chicken Burger** 15,90 €

Hähnchenbrustfilet mit Knoblauchpanade,
geschmorte Zwiebeln, Curry-Koriander-Soße ^{1,3,12,4,2,C,6,A}

83 **Pulled Pork Burger** 16,90 €

geschmorte, gezupfte Schweineschulter,
rote Zwiebeln, BBQ-Soße ^{1,3,12,4,2,C,6,A}

84 **Pulled Beef Burger** 16,90 €

geschmortes, gezupftes Rindfleisch,
rote Zwiebeln, BBQ-Soße ^{1,3,12,4,2,C,6,A}

85 **Veggie Deluxe Burger** 13,90 €

Pulled Jackfruit, gebackene Zwiebelringe,
Aioli, Guacamole ^{1,3,2,4,F}

STEAKS & FISCH

Alle Steaks servieren wir mit Cajun Fries,
Aioli und hausgemachter Kräuterbutter

90 **Rinderhüftsteak vom Grill** 200 g ^{1,2,4,12,C,6} 24,90 €

91 **Rinderhüftsteak vom Grill** 350 g ^{1,2,4,12,C,6} 32,90 €

92 **Rumpsteak** 200 g 27,90 €

93 **Rumpsteak** 300 g 35,90 €

94 **Hähnchenbrustfilet** 220 g 16,90 €
gegrillt, pikante Tomatensalsa,
mexikanischer Reis, Bohnenmus,
serviert in einer heißen Pfanne ^{1,2,4,12,C,6}

95 **Schweinefilet** 220 g 17,90 €
Quesedilla gefüllt mit verschiedenem Gemüse
und Cheddar ^{1,2,5,A,6}

96 **Riesengarnelen** (8 Stück) 19,90 €
gegrillt, mit Knoblauch und Chili,
Cajun Fries, Beilgensalat, Aioli ^{1,2,4,12,B}



DESSERT

- 100 **American Cheesecake** ^{1,2,C,G} 6,90 €
mit Blaubeer-Joghurteis
- 101 **Schokoladensoufflé** ^{1,2,C,G} 6,90 €
von dunkler Schokolade mit weißem Kern,
Vanillespiegel, Blaubeer-Joghurteis
- 102 **Giotto Eis** ⁶ 2,80 €
- 103 **Raffaello Eis** ⁶ 2,80 €
- 104 **Salty Peanut** ⁶ 2,80 €
- 105 **Mango Sorbet** ⁶ 2,80 €
- 106 **Espresso Dolce** ⁶ 2,80 €
- 107 **Dessertvariation 3 Eissorten** 7,50 €
- 108 **Dessertvariation 6 Eissorten** 13,50 €

**Espresso
y Postre**

Ein Espresso und
ein Eisdessert nach Wahl

3,90 €



HAUSGEMACHTE LIMONADEN & EISTEE

- 110 **Arance-Limoni Limonata**^{1,2,11} (0,2l) 4,90 €
Orangen-Zitronen-Limonade mit frischer Minze
- 111 **Lime-Limoni Limonata**^{2,11} (0,2l) 4,90 €
Limetten-Zitronen-Limonade mit frischer Minze
- 112 **Mango-Menta Limonata**¹ (0,2l) 4,90 €
Mango-Limonade mit frischer Minze
- 113 **Lampone-Ginger Limonata**^{2,11} (0,2l) 4,90 €
Himbeer-Ingwer-Limonade mit frischer Limette
und Rosmarin
- 114 **Maracuja-Ciliegia Limonata**^{1,11} (0,2l) 4,90 €
Maracuja-Sauerkirsch-Limonade
mit frischer Orange und Minze
- 115 **MarYsol Té Freddo**^{2,11} (0,2l) 4,90 €
erfrischender Eistee mit frischer Minze
und Orange

Zusatzstoffe

- Nr. 1 mit Konservierungsstoff
Nr. 2 mit Farbstoff
Nr. 3 mit Antioxidationsmittel
Nr. 4 mit Süßungsmittel Saccharin
Nr. 5 mit Süßungsmittel Cyclamat
Nr. 6 mit Süßungsmittel Aspartam,
enth. Phenylalaninquelle
Nr. 7 mit Süßungsmittel Acesulfam
Nr. 8 mit Phosphat
Nr. 9 geschwefelt
Nr. 10 chininhaltig
Nr. 11 coffeinhaltig
Nr. 12 mit Geschmacksverstärker
Nr. 13 geschwärzt
Nr. 14 gewachst
Nr. 15 gentechnisch verändert

Allergene

- A: Gluten
B: Krebstiere
C: Eier von Geflügel
D: Fisch E: Erdnüsse
F: Sojabohnen
G: Milch von Säugetieren
H: Schalenfrüchte
L: Sellerie
M: Senf
N: Sesamsamen
U: Schwefeloxid und Sulfine
P: Lupinen R: Weichtier

