



Mar Y Sol

RESTAURANT | BAR | COFFEE *by Bienty*

SPEISEKARTE

# STARTERS

- 1001 **Knoblauchbrot** <sup>A</sup> ..... **3,90 €**
- 1002 **Bruschetta Classica** <sup>M,9</sup> ..... **6,90 €**  
 Im Ofen geröstetes Landbrot,  
 belegt mit tmarinierten Tomatenwürfeln
- 1003 **Albondigas** (herzhafte Hackfleischbällchen) ... **8,40 €**  
 Tomatenragout, Tortilla-Chips <sup>1,2,A,6</sup>
- 1004 **Frittierte Salsicciaballs** <sup>1,3,12,A,6</sup> ..... **9,40 €**  
 Hackfleischbällchen, feurige Salsa,  
 Süßkartoffelpommes im Basket serviert
- 1005 **Tortilla-Chips** <sup>A,1,2</sup> ..... **5,90 €**  
 – mit 2 Dip ..... **+ 2,50 €**  
 – mit 3 Dip ..... **+ 4,00 €**  
 – mit Paprikawürfel, Edamer gratiniert inkl. 1 Dip<sup>6</sup> ..... **8,90 €**  
 – mit Chili Con Carne, Edamer gratiniert inkl. 1 Dip<sup>6</sup> ... **8,90 €**

**Red Salsa, Sour Cream, Aioli,  
 Jalapeños Cheese Dip, BBQ Dip** <sup>1,3,12,A</sup>

**1,50 €**

- 1006 **Cajun Fries** <sup>A,6,1,2,12</sup> ..... **4,90 €**  
 (Pommes mit südamerikanischer Gewürzmischung)  
 Aioli, Ketchup
- 1007 **Wrap** (Wahlweise Beef oder Chicken) <sup>1,3,A,6</sup> ..... **9,50 €**  
 Salat der Saison, Sour Cream, verschiedene Gemüse

- 1008 **Wrap** (Veggie Pulled Jackfruit) <sup>2,3,A,6</sup> ..... **9,50 €**  
 Salat der Saison, Sour Cream, verschiedene Gemüse
- 1009 **Quesadillas Classico** <sup>A,6,1,2,4</sup> ..... **12,90 €**  
 gefüllte Weizentortilla mit Hähnchen, Gemüse,  
 Cheddar, Red Salsa, Sour Cream, Salatbouquet



## SUPPEN

- 1011 **Original Chili con Carne** <sup>A,F,1,12</sup> 100 % Rindfleisch  
 Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln,  
 dazu frisches Brot
- kleine Portion ..... **7,90 €**  
 große Portion ..... **9,90 €**
- 1012 **Chili sin Carne** <sup>A,F,1,12</sup> Vegetarisch  
 pikantes Tomatenragout mit Mais, Kidneybohnen,  
 Knoblauch, Zwiebeln, dazu frisches Brot
- kleine Portion ..... **6,90 €**  
 große Portion ..... **8,90 €**



- 1013 **Pikante Maiscremesuppe** <sup>H,I,1</sup> ..... **6,90 €**  
 mit salzigem Popcorn und Blattpetersilie  
 mit gebratenen Garnelen <sup>B,1,2</sup> ..... **+4,90 €**
- 1014 **Sopa Azteca** <sup>G</sup> ..... **6,90 €**  
 würzig pikante Tomatensuppe,  
 Grana Padano, Avocadowürfel

## SALADS

- 1020 **Cesar Salad** <sup>A,E,6,1,2</sup> ..... **10,90 €**  
 Romana Salat, Kirschtomaten,  
 Brotcroutons, Grana Padano
- 1021 **Großer gemischter Salat** <sup>A</sup> ..... **9,90 €**  
 Salat der Saison mit Gurke, Tomate,  
 Paprika, rote Zwiebeln
- 1022 **Beilagensalat** ..... **4,90 €**

**Wählen Sie ihr Dressing:**  
 Balsamico-Dressing, Cesardressing,  
 Mango-Chili-Dressing, Honig-Senf-Dressing <sup>G,J</sup>



## BOWLS

- 1030 **California- Chicken- Bowl** ..... 16,90 €  
Hähnchenbrust, Cous Cous, Mango-Chili-Dressing,  
Frühlingslauch, Avocado, Babyspinat, Tomatenrelish,  
Curry-Koriander spread, Erdnüsse <sup>1,2,4,12,A,E</sup>
- 1031 **Hawaii-Scampi-Bowl** ..... 17,90 €  
Knoblauchgarnelen, Cous Cous, Zucchini, Edamame,  
Avocado, Babyspinat, Tomatenrelish, Pinienkerne,  
Teriyaki spread, frischer Koriander <sup>1,4,A,B,F,G,N</sup>
- 1032 **American-Beef-Bowl** ..... 19,50 €  
BBQ-Pulled beef, Cous Cous, Paprika, Avocado,  
rote Zwiebeln, Kidneybohnen, Cashewkerne,  
Honig-Senf-Dressing, frischer Koriander, Tomatenrelish <sup>1,2,4,A,H,F</sup>
- 1033 **Veggie-Bowl** ..... 16,90 €  
Pulled Jackfruit, Cous Cous, Mango, Frühlingslauch,  
Avocado, Babyspinat, Tomatenrelish,  
Mango-Chili-Dressing, Erdnüsse <sup>1,2,4,12</sup>
- 1034 **Thunfisch-Bowl** ..... 16,90 €  
Thunfisch, Kichererbsen, Tomaten, Babyspinat,  
Cous Cous, Avocado, Zwiebeln, Curry-Koriander spread,  
Knoblauchdressing



## TACOS (3 STÜCK)

- 1050 **Pollo con Ajo** ..... 14,50 €  
Hähnchen mit Knoblauchmarinade paniert,  
karamellierte Zwiebeln, Limetten-Majo,  
Babyspinat, Guacamole <sup>1,2,11,12,A,G</sup>
- 1051 **Pulled Pork** ..... 16,50 €  
gezupfte Schweineschulter 24h gegart,  
geschmorte Zwiebeln, Guacamole, Tomatenrelish,  
geriebener Cheddar <sup>1,2,11,12,A,G</sup>

## PAPA HORNEDA (OFENKARTOFFEL ...)

- 1040 **Papa... Vegetaria** <sup>1,12,G</sup> ..... 9,90 €  
verschiedene Gemüse, Sour Cream, Guacamole
- 1041 **Papa... de Pollo** <sup>1,12,G</sup> ..... 13,90 €  
gegrillte Hähnchenbrust, verschiedene Gemüse,  
Sour Cream, Guacamole
- 1042 **Papa... de Res** <sup>1,12,G</sup> ..... 16,90 €  
Pulled Beef, verschiedene Gemüse,  
Sour Cream, Guacamole
- 1043 **Papa... de Scampi** ..... 17,90 €  
gebratene Garnelen, verschiedene Gemüse,  
Sour Cream, Guacamole

Alle Tacos werden mit Cajun Fries  
oder einem kleinen Beilagensalat serviert  
Süßkartoffelpommes (+1,50€)

- 1052 **Veggie Oriental** ..... 15,90 €  
Pulled Jackfruit mariniertes Babyspinat, Cous Cous,  
Tomatenwürfel, Bohnenmus, Guacamole <sup>1,2,5,A,G,N</sup>
- 1053 **Spicy Pulled Beef** ..... 16,90 €  
gezupfte Rinderstreifen, Chili, Zwiebelmus,  
geschmorte Paprikastreifen, Guacamole <sup>1,2,A,G</sup>



## FAJITAS

- 1060 **Fajita Vegetariana** ..... 16,90 €  
Pulled Jackfruit <sup>1,2,3,5,A,6</sup>
- 1061 **Fajita de Pollo** ..... 17,90 €  
gegrillte Hähnchenbrust <sup>1,2,3,5,A,6</sup>
- 1062 **Fajita de Carne** ..... 19,90 €  
gegrillte Rumpsteakstreifen <sup>1,2,3,5,A,6</sup>  
Surf to the Turf (mit gebratenen Garnelen) <sup>B</sup> ... + 6,90 €

- 1063 **Fajita de Camerun** ..... 19,90 €  
gebratene Garnelen <sup>1,2,3,5 A,B,G</sup>
- 1064 **Fajita sin Carne** ..... 15,90 €  
gebratenes Gemüse <sup>1,2,3,5 A,6</sup>

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



## PASTA

- 1070 **Tagliarini Camerone** ..... 16,90 €  
Garnelen, Cherrytomaten, Pesto <sup>1,12,A,B,6,H</sup>
- 1071 **Pasta de Cabra** ..... 15,90 €  
Tagliarini, gegrillte Hähnchenbruststreifen,  
Spinat, Paprikasahnesoße, Schafskäse <sup>1,12,A,6</sup>
- 1072 **Pasta con Carne** ..... 14,90 €  
Tagliarini, Bohnen, Mais, Cheddar, Schmorzwiebeln,  
Rinderhackfleisch in pikanter Tomatensoße <sup>1,12,A,6</sup>
- 1073 **Pasta sin Carne** ..... 13,90 €  
Tagliarini, Bohnen, Mais, Schmorzwiebeln,  
Cheddar, pikante Tomatensoße <sup>1,12,A,6</sup>
- 1074 **Pasta de Azteca** ..... 12,90 €  
Tagliarini, verschiedene Gemüse, Tomatensahnesoße <sup>1,12,A,6</sup>



# BURGER

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

- 1080 **Classic Beef-Burger** ..... 16,90 €  
 100 % Rindfleisch 220 g  
 geschmorte Zwiebeln, Hausgemachte Burgersoße <sup>1,3,12,4,C,6</sup>  
 + Surf to the turf (gebratene Garnelen)..... + 6,90 €
- 1081 **Classic Cheese-Burger** ..... 17,90 €  
 100 % Rindfleisch 220 g  
 geschmorte Zwiebeln, Cheddar,  
 Hausgemachte Burgersoße <sup>1,3,12,4,2,C,6</sup>

- 1082 **Chicken Burger** ..... 16,90 €  
 Hähnchenbrustfilet mit Knoblauchpanade,  
 geschmorte Zwiebeln, Curry-Koriander-Soße <sup>1,3,12,4,2,C,6,GA</sup>
- 1083 **Pulled Pork Burger** ..... 17,90 €  
 geschmorte, gezupfte Schweineschulter,  
 rote Zwiebeln, BBQ-Soße <sup>1,3,12,4,2,C,6,GA</sup>
- 1084 **Pulled Beef Burger** ..... 18,90 €  
 geschmortes, gezupftes Rindfleisch,  
 rote Zwiebeln, BBQ-Soße <sup>1,3,12,4,2,C,6,GA</sup>
- 1085 **Veggie Deluxe Burger** ..... 15,90 €  
 Pulled Jackfruit, gebackene Zwiebelringe,  
 Aioli <sup>1,3,2,4,F</sup>



# STEAKS & FISCH

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

- 1092 **Rumpsteak 250 g** ..... 27,90 €
- 1093 **Rumpsteak 350 g** ..... 35,90 €
- 1094 **Hähnchenbrustfilet 220 g** ..... 17,90 €  
 gegrillt, pikante Tomatensalsa,  
 mexikanischer Reis, Bohnenmus,  
 serviert in einer heißen Pfanne <sup>1,2,4,12,C,6</sup>
- 1096 **Riesengarnelen (8 Stück)** ..... 21,90 €  
 gegrillt, mit Knoblauch und Chili, Zucchini,  
 Cajun Fries, Aioli <sup>1,2,4,12,B</sup>



## DESSERT

- 1100 **American Cheesecake** <sup>1,2,C,6</sup> ..... 7,90 €  
mit Erdbeer-Joghurteis
- 1101 **Schokoladensoufflé** <sup>1,2,C,6</sup> ..... 7,90 €  
von dunkler Schokolade mit weißem Kern,  
Vanillespiegel, Erdbeer-Joghurteis
- 1102 **Giotto Eis** <sup>6</sup> ..... 3,00 €
- 1103 **Raffaello Eis** <sup>6</sup> ..... 3,00 €
- 1104 **Salty Peanut** <sup>6</sup> ..... 3,00 €
- 1105 **Mango Sorbet** <sup>6</sup> ..... 3,00 €
- 1106 **Yogurette** <sup>6</sup> ..... 3,00 €
- 1107 **Dessertvariation 3 Eissorten** ..... 8,00 €
- 1108 **Dessertvariation 6 Eissorten** ..... 15,00 €

**1109 Espresso  
y Postre**  
Ein Espresso und  
ein Eisdessert nach Wahl  
**4,50 €**



## HAUSGEMACHTE LIMONADEN & EISTEE

- 30 **Arance-Limoni Limonata** <sup>1,2,11</sup> (0,5l) ..... 5,10 €  
Orangen-Zitronen-Limonade mit frischer Minze
- 31 **Lime-Limoni Limonata** <sup>2,11</sup> (0,5l) ..... 5,10 €  
Limetten-Zitronen-Limonade mit frischer Minze
- 32 **Mango-Menta Limonata** <sup>1</sup> (0,5l) ..... 5,10 €  
Mango-Limonade mit frischer Minze
- 33 **Lampone-Ginger Limonata** <sup>2,11</sup> (0,5l) ..... 5,10 €  
Himbeer-Ingwer-Limonade mit frischer Limette  
und Rosmarin
- 34 **Maracuja-Ciliegia Limonata** <sup>1,11</sup> (0,5l) ..... 5,10 €  
Maracuja-Sauerkirsch-Limonade  
mit frischer Orange und Minze
- 35 **MarYsol Té Freddo** <sup>2,11</sup> (0,5l) ..... 5,10 €  
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

