

Classic Poke Bowls

ALOHA SALMON	8,5
Lachs, Salat mit Wasabi-Dressing, Avocado, Masago, Wakame, eingelegte Karotten, Schnittlauch, Seetang, Sesam, Soja-Chili-Mayo-Sauce, Reis mit Buchweizen	
OHANA VEGAN 	7,5
Tofu, Salat mit Wasabi-Soja-Dressing, Wakame, Edamame, Süßkartoffel, Avocado, Gurke, Seetang, Sesam, Soja-Sesam-Sauce, Reis mit Buchweizen	
MANA GRILLED SALMON 	9
Lachs, Salat mit Soja-Dressing, Tempura Shrimps, Edamame-Guacamole, Masago, Gurke, Seetang, Sesam, Sesam-Sauce, Reis mit Buchweizen	
TRUFFLE SALMON	9,5
flambierter Lachs, Salat mit Parmesan-Trüffel-Seasoning, Cashew, Jap. Strohpommes, Tomatensalsa, Schnittlauch, Limetten-Soja-Sauce, Reis mit Buchweizen	
MANGO SHRIMP	9
Großgarnelen, Crispy Salmon Skin, Salat mit Wasabi-Dressing, Erdnüsse, Mango, Kimchi, Avocado, Schnittlauch, Soja-Chili-Mayo-Sauce, Reis mit Buchweizen	
CHICKEN TERIYAKI BOWL	8,5
Chicken Teriyaki Spieße, Salat mit Wasabi-Dressing, Gurken Kimchi, Karotten, Wakame, Ananas Kimchi, Koriander, Teriyaki-Sauce, Reis mit Buchweizen	
JACKFRUIT BOWL 	8
Jackfruit, Salat mit Soja-Dressing, Süßkartoffel, Ananas Kimchi, Edamame, Karotten, Chia Samen, Limetten-Soja-Sauce, Reis mit Buchweizen	

UPGRADE YOUR CLASSIC POKE BOWL

BASIS	<hr style="border: 2px solid #e85c33;"/>			1
Zucchini Nudeln	Zucchini statt Reis 0,5	Salat		
PROTEIN	<hr style="border: 2px solid #e85c33;"/>			3
Großgarnelen	Tempura Shrimps 	Frittierter Tofu 2	Lachs <i>(auch flamed)</i>	
Chicken Teriyaki <i>(Spieße)</i>	Jackfruit			
TOPPINGS	<hr style="border: 2px solid #e85c33;"/>			1,5
Gurken Kimchi 	Crispy Salmon Skin	Avocado	eingelegter Ingwer	
Edamame	Süßkartoffel	Tomatensalsa	Eda.-Guacamole	
Masago	Mango	Kimchi 	eingelegte Karotten	
Green Masago	Wakame	Ananas Kimchi 		
SAUCE	<hr style="border: 2px solid #e85c33;"/>			0,5
Soja-Limette	Soja-Chili-Mayo 	Soja-Chili 	Miso	
Sesam	Wasabi-Mayo	Soja-Sesam		
SEASONING	<hr style="border: 2px solid #e85c33;"/>			0,5
Seetangstreifen	Gerösteter Sesam	Schnittlauch	Seetang-Ei	
Shiso-Gewürz	Erdnüsse	Gemüse-Gewürz	Koriander	
Seetang-Bonito	Frische Chili 	Chia-Samen	Cashewkerne	

BOWL

9

1 WÄHLE DEINE BASIS

Reis mit Buchweizen Zucchini Nudeln Salat

2 WÄHLE DEIN PROTEIN

Großgarnelen Tempura Shrimps 🌿 Frittiertes Tofu
Lachs (auch flamed) Chicken Teriyaki Spieße Jackfruit

3 WÄHLE DEINE ZWEI TOPPINGS

Gurken Kimchi 🔥 Crispy Salmon Skin Avocado
Edamame Süßkartoffel Tomatensalsa
Masago Mango Kimchi 🔥
Green Masago Eda.-Guacamole eingelegte Karotten
eingelegter Ingwer Wakame Ananas Kimchi 🔥

4 WÄHLE DEINE SAUCE

Soja-Limette Soja-Chili-Mayo 🔥 Soja-Chili 🔥
Sesam Wasabi-Mayo Soja-Sesam
Miso

5 WÄHLE BIS ZU ZWEI SEASONING

Seetangstreifen Gerösteter Sesam Schnittlauch
Shiso-Gewürz Erdnüsse Gemüse-Gewürz
Seetang-Bonito Frische Chili 🔥 Chia-Samen
Seetang-Ei Koriander Cashewkerne



Vegan



Gluten



Scharf

Cold Drinks

MINERALWASSER 0,275 mit/ohne Kohlensäure	2
COCA COLA 1/2 0,33 Fl.	2,3
COCA COLA ZERO 1/2 0,33 Fl.	2,3
PROVIANT APFELSCHORLE 0,33 Fl.	2,5
PROVIANT ZITRONEN-INGWER-LIMONADE 0,33 Fl.	2,5
PROVIANT RHABARBER-LIMONADE 0,33 Fl.	2,5
BIG WAVE GOLDEN ALE 0,355 Fl.	3,9
LONGBOARD ISLAND LAGER 0,355 Fl.	3,9



SONS OF MANA



SONSOFMANA

WWW.SONSOFMANA.COM

Alle Preise in Euro inkl. MwSt.

1 koffeinhaltig

2 mit Farbstoff

3 Chininhaltig

4 mit Konservierungsstoffen

5 mit Antioxidationsmittel

6 mit Milcheiweiß

7 mit Süßstoff

8 enthält Gluten