

Classic Poke Bowls

Normal / Groß

ALOHA SALMON 2 4 8

Lachs, Salat, Wasabi-Dressing, Guacamole Masago, Wakame, eingelegte Karotten, Schnittlauch, Seetang, Sesam, Soja-Chili-Mayo-Sauce, Reis mit Buchweizen

9,9 / 13,9

OHANA VEGAN 2 4 8

Tofu, Salat mit Wasabi-Soja-Dressing, Wakame, Edamame, Süßkartoffel, Guacamole, Gurken Kimchi, Seetang, Sesam, Soja-Sesam-Sauce, Reis mit Buchweizen

8,5 / 12

MANA GRILLED SALMON 2 8

flambierter Lachs, Salat mit Soja-Dressing, Tempura Shrimps, Edamame-Guacamole, Masago, Seetang, Gurken Kimchi, Sesam, Sesam-Sauce, Reis mit Buchweizen

10,5 / 15

TRUFFLE SALMON 2 8

flambierter Lachs, Salat mit Parmesan-Trüffel-Seasoning, Cashew, Jap. StrohPommes, Tomaten-Salsa, Schnittlauch, Limetten-Soja-Sauce, Reis mit Buchweizen, Gurken Kimchi, Karotten

10,5 / 15

MANGO SHRIMP 2 4 8

Großgarnelen, Salat mit Wasabi-Dressing, Erdnüsse, Mango, Gurken Kimchi, Guacamole, Schnittlauch, Soja-Chili-Mayo-Sauce, Reis mit Buchweizen

9,5 / 14

CHICKEN TERIYAKI BOWL 2 4 8

Chicken Teriyaki Spieße, Salat mit Wasabi-Dressing, Gurken Kimchi, Karotten, Wakame, Ananas Kimchi, Koriander, Teriyaki-Sauce, Reis mit Buchweizen

9 / 13

JACKFRUIT BOWL 2 8

Jackfruit, Salat mit Soja-Dressing, Süßkartoffel, Ananas Kimchi, Edamame, Karotten, Chia Samen, Limetten-Soja-Sauce, Reis mit Buchweizen

8,5 / 12,5

TEMPURA SHRIMP BOWL 2 8

Tempura-Shrimps, Guacamole, Gurken-Kimchi, Tomaten-Salsa, Karotten, Sesam Sauce, gerösteter Sesam, Reis mit Buchweizen

9,9 / 12,9

EDAMAME KIMCHI BOWL 2 8

Edamame, Kimchi, Guacamole, Stroh-Pommes, Rotebeete, Sesam Sauce, Reis mit Buchweizen

8,5 / 12,5

UPGRADE YOUR CLASSIC POKE BOWL




BASIS

Zucchini Nudeln +1 Zucchini statt Reis Salat 1

PROTEIN

Großgarnelen Tempura Shrimps  frittiertes Tofu 2 Lachs 3
 Chicken Teriyaki (Spieße) Jackfruit flambierter Lachs

TOPPINGS

Gurken-Kimchi  Süßkartoffel Avocado +1 Edamame-Guacamole 1,5
 Edamame Mango Kimchi  eingelegte Karotten
 Masago Wakame Ananas Kimchi 
 grüner Masago Tomaten-Salsa

SAUCE

Soja-Limette Soja-Chilli-Mayo  Soja-Chilli-Sesam  0,5
 Sesam Wasabi-Mayo Soja-Sesam

SEASONING

Seetangstreifen gerösteter Sesam Schnittlauch Seetang-Ei 0,5
 Shiso-Gewürz Erdnüsse Gemüse-Gewürz Koriander
 Seetang-Bonito frische Chili  Chia-Samen Cashewkerne


BOWL

9,7




1 WÄHLE DEINE BASIS

Reis mit Buchweizen Zucchini Nudeln + 1 Salat

2 WÄHLE DEIN PROTEIN

Großgarnelen Tempura Shrimps ^a  Frittiertes Tofu
LACHS (auch flambiert) Chicken Teriyaki Spieße Jackfruit

3 WÄHLE DEINE ZWEI TOPPINGS

Gurken Kimchi  Süßkartoffel Avocado + 1
Edamame Mango Tomatensalsa
Masago Eda.-Guacamole Kimchi 
Green Masago Wakame eingelegte Karotten
Karotten Ananas Kimchi 

4 WÄHLE DEINE SAUCE

Soja-Limette Soja-Chili-Mayo  Soja-Chili-Sesam 
Sesam Wasabi-Mayo Soja-Sesam

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 l mit/ohne Kohlensäure	2
COCA COLA ¹² 0,33 l Fl.	2,3
COCA COLA ZERO ¹² 0,33 l Fl.	2,3
PROVIANT APFELSCHORLE 0,33 l Fl.	2,5
PROVIANT ZITRONEN-INGWER-LIMONADE 0,33 l Fl.	2,5
PROVIANT RHABARBER-LIMONADE 0,33 l Fl.	2,5
PROVIANT COLA / OHNE ZUCKER ¹⁸ 0,33 l Fl.	2,5
MANA BIER ⁸ 0,33 l Fl.	3,5



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 Süsstoff

8 enthält Gluten