



Classic Poke Bowls

Normal / Groß

ALOHA SALMON

8,5 / 12,5

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

OHANA VEGAN

7,5 / 11

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

MANA GRILLED SALMON

9 / 13,5

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

TRUFFLE SALMON

9,5 / 14

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

MANGO SHRIMP

9 / 13,5

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

CHICKEN TERIYAKI BOWL

8,5 / 12,5

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

JACKFRUIT BOWL

8 / 12

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

UPGRADE YOUR CLASSIC POKE BOWL

BASIS

1

Zucchini Nudeln 2


Zucchini statt Reis

Salat

PROTEIN

3

Großgarnelen

Tempura Shrimps 

Frittierter Tofu 2

Lachs (auch flamed)

Chicken Teriyaki (Spieße)

Jackfruit

TOPPINGS

1,5

Gurken Kimchi 

Süßkartoffel

Avocado

Eda.-Guacamole

Edamame

Mango

Kimchi 

eingelegte Karotten

Masago

Wakame

Ananas Kimchi 

Green Masago


Tomatensalsa

SAUCE

0,5

Soja-Limette

Soja-Chili-Mayo 

Soja-Chili-Sesam 

Sesam

Wasabi-Mayo

Soja-Sesam

SEASONING

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 I Salat

2 WÄHLE DEIN PROTEIN

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

3 WÄHLE DEINE ZWEI TOPPINGS

Gurken Kimchi 🔥 Süßkartoffel Avocado
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 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 0,33 l Fl.	2,5
MANA BIER 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 Milchweiss

7 mit Süsstoff

8 enthält Gluten