



Bowls4

Modernes Streetfood. Neu gedacht.



Bowls4 • Steinweg 4 • 07545 Gera • Inhaber: Isis Friedberger

Bowls



Ma' Mauna 4·5

(glutenfrei) **8,90 €**

Reis · Apfel · Möhrensalat · Feldsalat · Gurkenspaghetti · Cherrytomaten · Honig-Chilihähnchen · Rote Beete · Schafskäse

Ma' Puaa · vegan 5·8

(glutenfrei) **7,90 €**

Quinoa · Rote Linsen · gerösteter Blumenkohl · gebackene Kichererbsen · Feldsalat · Cherrytomaten · Karotten · Granatapfel · Spinatchips · Tahini-Dip

Produktionsbedingt können Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen, Lupinen, Soja, Sulfiten und Milch enthalten sein
mit Teriyaki-Hähnchen 7·11 **+ 1,50 €**

Ma' Kanu · vegan 5

(glutenfrei) **7,50 €**

Hörnchennudeln · Rucola · Apfel · Möhrensalat · Gurkenspaghetti · Cherrytomaten · Paprika · gebackene Kichererbsen · rote Zwiebeln · Petersilie

Ma' Kai 2·5·7

(glutenfrei) **10,90 €**

Reis · Apfel · Möhrensalat · Feldsalat · Gurkenspaghetti · Cherrytomaten · Stremellachs · Quinoa · Edamame · Kaviar

Um deinem Essen den letzten Schliff zu geben kannst du zwischen unseren verschiedenen Toppings wie **Sesamsamen, Kokos-Raspeln, Ananas** oder **Lauchzwiebeln** wählen.

Als Soßen stehen dir hausgemachte **Limettensoße**, hausgemachte **Tomatensalsa, Sweet-Chili Soße** sowie klassische **Sojasoße** zur Verfügung

Alles bei deiner Bowl inklusive

Allergene

- 1·Eier 2·Fisch 3·Erdnüsse
4·Milch / Laktose 5·Sesamsamen
6·glutenhaltiges Getreide 7·Soja 8·Schalenfrüchte
9·Senf 10·Sellerie 11·Sulfite

Wraps



Ma' Öwilli Kino 1·4·9 (auch glutenfrei erhältlich) **7,50 €**

Hackfleisch · Cheddar · Tomate · Salat · rote Zwiebeln · süß-saure Gurken · Burgersoße

Alternative auch mit ø 25cm **5,50 €**

Ma' Öwilli Kanu · vegan (auch glutenfrei erhältlich) **6,00 €**

Gebackene Kichererbsen · Rucola · süß-saure Gurken · Tomatensalsa · Paprika · rote Zwiebeln · Petersilie

Ma' Öwilli Berena · vegan 5 (auch glutenfrei erhältlich) **6,00 €**

Guacamole · Feldsalat · Mango · Granatapfelkerne · Lauch · Sesam-Kreuzkümmel

mit Honig-Chilihähnchen **+ 1,50 €**

Ma' Öwilli Ai Pai 1·2·9 (auch glutenfrei erhältlich) **9,50 €**

Feldsalat · Lachs · Mango · Lauchzwiebeln · Burgersoße

(optional mit Granatapfelkernen)

Ma' Öwilli Inoa 11 (auch glutenfrei erhältlich) **6,00 €**

Süßkartoffeln · Zwiebelchutney · Möhren · Apfel · Eisbergsalat

mit Teriyaki-Hähnchen 7·11 **+ 1,50 €**

Allergene

1·Eier 2·Fisch 3·Erdnüsse
4·Milch / Laktose 5·Sesamsamen
6·glutenhaltiges Getreide 7·Soja 8·Schalenfrüchte
9·Senf 10·Sellerie 11·Sulfite

Pockets



Ma' Poka Noa · vegan 5 · 8

(optional glutenfrei) **6,50 €**

warmes Pocket Brot · Quinoa · Rote Linsen · gerösteter Blumenkohl · gebackene Kichererbsen · Feldsalat · Cherrytomaten · Karotten · Granatapfel · Spinatchips · Tahini-Soße

Produktionsbedingt können Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen, Lupinen, Soja, Sulfiten und Milch enthalten

mit Honig-Chili-Hähnchen

+ 1,50 €

mit Teriyaki-Hähnchen 7 · 11

+ 1,50 €

Ma' Poka Uala · vegan 11

(optional glutenfrei) **6,50 €**

warmes Pocket Brot · Süßkartoffel · hausgemachtes Zwiebelchutney · Eisbergsalat · Karotten · Apfel

mit Honig-Chili-Hähnchen

+ 1,50 €

mit Teriyaki-Hähnchen 7 · 11

+ 1,50 €

Um deinem Essen den letzten Schliff zu geben kannst du zwischen unseren verschiedenen Toppings wie **Sesamsamen, Kokos-Raspeln, Ananas** oder **Lauchzwiebeln** wählen.

Als Soßen stehen dir hausgemachte **Limettensoße**, hausgemachte **Tomatensalsa**, **Sweet-Chili Soße** sowie klassische **Sojasoße** zur Verfügung

Alles bei deiner Bowl inklusive

Allergene

- 1·Eier 2·Fisch 3·Erdnüsse
4·Milch / Laktose 5·Sesamsamen
6·glutenhaltiges Getreide 7·Soja 8·Schalenfrüchte
9·Senf 10·Sellerie 11·Sulfite

Getränke



Kaffee

2,00 €

Auf Wunsch mit Kuh- oder Mandelmilch

Tee

1,50 €

Unter anderem Kräuter, Minze, Hagebutte

Bad Brambacher · 0.5 Liter

2,50 €

Wasser · Limonade (Oranage · Pink Grapefruit · Zitrone)

Hausgemachte Limonade · 0.5 Liter

4,90 €

Heidelbeer-Minze · Ananas-Limette

Auf Wunsch mit Gin oder Wodka

+ 2,00 €

Ma' Nalu Iced Tea · 0.45 Liter

4,90 €

Zitrone-Minze Eistee mit hausgemachtem Himbeer und Zitronensirup

Auf Wunsch mit Gin oder Wodka

+ 2,00 €

Ma' Nalu Lemonade · 0.45 Liter

4,90 €

Zitronelimonade · Tonic Water und hausgemachtem Himbeer / Zitronensirup

Auf Wunsch mit Gin oder Wodka

+ 2,00 €

Weißwein · 0.2 Liter

(schorle) 5,90 € · (normal) 6,90 €

Weingut Wackerbart: halbtrocken · trocken

Roséwein · 0.2 Liter

(schorle) 5,90 € · (normal) 6,90 €

Saale-Unstrut (trocken)

Allergene

- 1·Eier 2·Fisch 3·Erdnüsse
4·Milch / Laktose 5·Sesamsamen
6·glutenhaltiges Getreide 7·Soja 8·Schalenfrüchte
9·Senf 10·Sellerie 11·Sulfite



"Mahalo a hui hou!"

*Hat es geschmeckt? Hast du noch Wünsche
oder Anregungen? Sprich uns gerne an!*

E-mail: info@bowls4.de

Telefon: +49 176 674 73 660

Adresse: Steinweg 4, 07545 Gera



www.bowls4.de