



**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 5 · 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 · Sulfit

# 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 5·7·11 **+ 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** 4 · 5

(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 sein.

mit Teriyaki-Hähnchen 5 · 7 · 11

**+ 1,50 €**

mit Honig-Chili-Hähnchen

**+ 1,50 €**

## **Ma' Poka Uala · vegan** 11

(glutenfrei) **6,50 €**

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

mit Teriyaki-Hähnchen 5 · 7 · 11

**+ 1,50 €**

mit Honig-Chili-Hähnchen

**+ 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 deinem Pocket 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](mailto:info@bowls4.de)

**Telefon:** +49 176 674 73 660

**Adresse:** Steinweg 4, 07545 Gera



[www.bowls4.de](http://www.bowls4.de)