



Bowls & Wraps

*E komo mai me ke aloha, e 'ai 'ono, e
malihini.*

Willkommen mit Liebe, iss Köstliches, lieber
Gast.

*"ʻI ola no ke kino i ka
mā'ona o ka'opū."*

[i o'la 'no ke 'kino i ka ma'?o:na o ka'?o:pu]

**Der Körper erfreut sich der Gesundheit, wenn der
Magen gut gefüllt ist.**

HAWAIIANISCHES SPRICHWORT

Bowls



Ma' Mauna 4·5

(glutenfrei) **8,90 €**

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

Ma' Puaa · vegan 3·4·5·8

(glutenfrei) **7,90 €**

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

mit Teriyaki-Schwein

+ 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

Allergene

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

Wraps



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

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

Alternative auch mit ø 25cm **5,00 €**

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

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

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

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

mit Honig-Chilihähnchen **+ 1,50 €**

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

Feldsalat · Lachs · Mango · Lauchzwiebeln · Burgersoße

(optional mit Granatapfelkernen)

Allergene

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

Soßen



»Kreiere dein perfektes Essen mit unseren verschiedenen Soßen, die du willst. Ganz nach Wunsch und Geschmack. Ist alles mit drin!«

Limettensoße · hausgemacht 7

Fruchtig, salzig, mit einer leichten Schärfe. Unsere Limettensoße mit **Soja**, Chili und Ingwer ist der Frische-Boost, der dein Essen auf das nächste Level

Tomatensalsa · hausgemacht

Frische Tomaten, saftige Zwiebeln und ein Hauch Knoblauch, abgeschmeckt mit Limettensaft und einer angenehmen Chili-Note.

Sweet Chili Soße

Ein unwiderstehlicher Mix aus süß und scharf. Feinste rote Chilischoten und ein Hauch Knoblauch machen diese Soße zum Alleskönner.

Sojasoße 7

Das Herz der asiatischen Küche. Tief, würzig und voller Umami – für den authentischen Geschmack.

Allergene

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

Toppings



»Gib deinem Essen den letzten Schliff! Ob Sesam für den Crunch, Kokosraspeln für Urlaubs-Feeling, Ananas für die süße Überraschung oder frische Lauchzwiebeln für die würzige Note – du entscheidest!«

Kokos-Raspeln

Zarte Kokosraspeln bringen eine leichte, natürliche Süße und echtes Karibik-Feeling in dein Essen. Der ideale Kontrast zu würzigen Noten.

Sesamsamen 5

Entfalten ein herrlich nussiges Aroma und sorgen für den perfekten, knackigen Biss bei jeder Gabel.

Ananas

Saftige Ananasstücke sorgen für eine süß-saure Geschmacksexplosion. Die perfekte tropische Überraschung für alle, die es fruchtig lieben.

Sojasoße 7

Das Herz der asiatischen Küche. Tief, würzig und voller Umami – für den authentischen Geschmack.

Allergene

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

Suppen



Apu' Ai Maika'i · vegan 10 (glutenfrei) 4,50 €

Weißkohl · Zwiebeln · Sellerie · Petersilie · grüne Paprika

Apu' Ai Mehana · vegan (glutenfrei) 4,50 €

Tomaten · Apfel · Zwiebel · Knoblauch

Apu' Ai Palupalu · vegan 10 (glutenfrei) 4,50 €

Tomaten · Kürbis · Möhren · rote Zwiebeln · Staudensellerie · Kokosmilch

Apu' Ai Mana · vegan 5 · 10 (glutenfrei) 4,50 €

Möhren · Kichererbsen · Ingwer · Knoblauch · Stangensellerie · Lauch · Sesam

Apu' Ai Moani · vegan 10 (glutenfrei) 4,50 €

Äpfel · Schalotten · Knoblauch · Sellerie · Lauch · Kartoffeln · Kokosmilch

Allergene

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

Süßes



Keke me Kokoleka 7·8 (glutenfrei) (groß) 5,50 € · (klein) 4,50 €

(vegan) Ein Traum aus Kakao, verfeinert mit Mandeln und Apfel. Jeder Bissen ist purer Genuss – intensiv, schokoladig und unglaublich lecker.

zum mitnehmen · Glaspfand

5,00 €

Keke me Momona 7 (glutenfrei) (groß) 5,50 € · (klein) 4,50 €

(vegan) Ein wahrer Kuchentraum mit goldenen Butterstreuseln. Darunter verbirgt sich eine saftige Füllung aus wahlweise fruchtigen **Äpfeln** oder

zum mitnehmen · Glaspfand

5,00 €

Keke me Lemona 7·8 (glutenfrei) (groß) 5,50 € · (klein) 4,50 €

(vegan) Locker, saftig und herrlich zitronig. Dank Sojajoghurt ist unser Kuchen besonders zart. Macht sofort gute Laune!

zum mitnehmen · Glaspfand

5,00 €

Palasa Kiko Ono 7·8 (glutenfrei) 3,50 €

(vegan) Frisch gebackene Waffeln, wunderbar duftend. Pur, mit **Puderzucker**, mit **Schokosoße** oder **Apfelmus** · immer ein Genuss.

Allergene

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

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

+ 2,50 €

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



"Mahalo a hui hou! "

*Hat es geschmeckt? Teil dein Erlebnis mit
unseren Geschenkgutscheinen. Sprich uns
einfach an!*

E-mail: info@mames-gera.de

Telefon: +49 176 674 73 660

Adresse: Steinweg 4, 07545 Gera



www.mames-gera.de