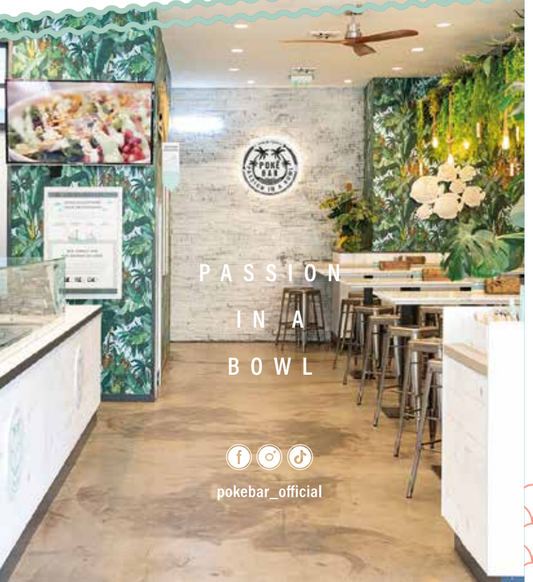
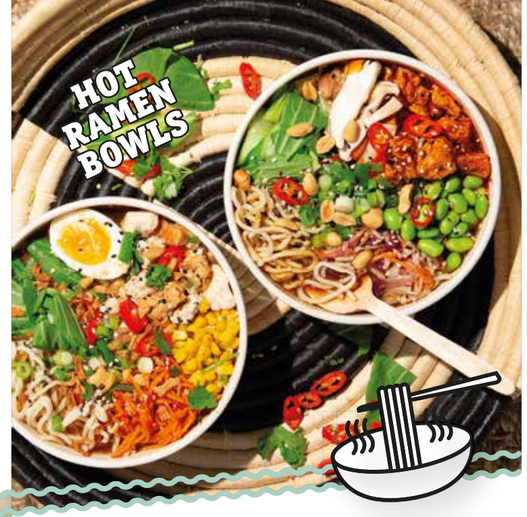
OUR STORES

GÄNSEMARKT 44, 20354 HAMBURG
GROßER BURSTAH 1, 20457 HAMBURG
EUROPA PASSAGE, BALLINDAMM 40, 20095 HAMBURG
PERLE, SPITALERSTRAßE 22, 20095 HAMBURG
GROßE ELBSTRAßE 212, 22767 HAMBURG

E-MAIL INFO@POKEBAR.DE
WWW.POKEBAR.DE





KENNST DU SCHON UNSERE MEHRWEG-BOWL?

Sie ist in jedem unserer Stores erhältlich und besteht aus Bambusrohr. Wenn du unsere Mehrweg-Bowl wieder mitbringst, bekommst du jedes Mal 1 Euro Rabatt auf deine Bowl!

NUR 9.90€

ALLERGENE UND INHALTSSTOFFE

PRODUKT	ALLERGENE (GEMÄSS EU-VERORDNUNG 1169/2011)	KENNZEICHNUNGSPFLICHTIGE ZUSATZSTOFFE
OUR BOWLS		
UF SIGNATURE BOWL	Sesam, Soja, Fisch, Senf, Gluten	Modifizierte Maisstärke, Palmöl, Lecithine, Xanthan, Farbstoff (Ammonsulfit-Zuckerkulör, Kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle, Curkumin)
MAKANI BOWL	Sesam, Soja, Senf, Laktose	Modifizierte Maisstärke
GREEN KANU BOWL	Sesam, Soja, Erdnüsse	Modifizierte Maisstärke
AHI TUNA BOWL	Sesam, Soja, Fisch, Laktose, Cashew	Modifizierte Maisstärke, Xanthan, Konservierungsstoff, Süßungsmittel, Phenylalaninquelle (Aspartam)
SPICY YUZU BOWL	Sesam, Soja, Fisch, Senf, Gluten	Palmöl, Modifizierte Maisstärke
CREAMY RANCH BOWL	Sesam, Soja, Senf, Laktose	Modifizierte Maisstärke, Palmöl
BASE		
SUSHI RICE	Keine	Keine
JUNGLE SLAW	Keine	Keine
QUINOA	Keine	Keine
GREEN LEAF	Keine	Keine
GLASS NOODLES	Keine	Keine
PROTEIN-MARINIERT		
SOY LEMON SALMON	Sesam, Soja, Fisch	Modifizierte Maisstärke
AHI TUNA	Sesam, Fisch, Laktose	Modifizierte Maisstärke, Xanthan
SPICY YUZU TUNA	Sesam, Soja, Fisch	Keine
TERIYAKI CHICKEN	Sesam, Soja, Senf	Modifizierte Maisstärke
TROPICAL TOFU	Sesam, Soja	Modifizierte Maisstärke
CREAMY C	Sesam, Laktose	Keine
TOPPINGS		
RADIESCHEN	Keine	Keine
MANGO	Keine	Keine
ROTE BETE	Keine	Keine
FRISCHE JALAPENOS	Keine	Keine
EDAMAME	Soja	Keine
SÜSSKARTOFFELN	Keine	Keine
KIMCHI GURKEN	Keine	Keine
ROTKRAUT SALAT	Keine	Keine
KOREAN KIMCHI	Keine	Keine
GEGRILLTE ANANAS	Keine	Keine
MARINIERTE LINSEN	Keine	Keine
GERÖSTETER BROKKOLI	Keine	Keine
HONIG-CHILI-MÖHREN	Keine	Keine
GEGRILLTER MAIS	Keine	Keine
KIDNEYBOHNEN	Keine	Keine
ROSA INGWER	Keine	Konservierungsstoff, Süßungsmittel, Phenylalanin-quelle (Aspartam)
PREMIUM TOPPINGS		
AVOCADO	Keine	Keine
WAKAME	Sesam, Soja	Farbstoff (Kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle), Jodhaltig
GRANATAPFEL	Keine	Keine
CREAMY C	Laktose	Keine
SAUCE		
HOUSE TAHINI	Sesam, Soja	Modifizierte Maisstärke
POKÉ SPICY MAYO	Senf	Modifizierte Maisstärke, Xanthan
WASABI MAYO	Senf	Modifizierte Maisstärke
KOREAN BBQ SAUCE	Sesam, Soja	Modifizierte Maisstärke, Xanthan
ALOHA PONZU	Soja	Modifizierte Maisstärke
RANCH SAUCE	Senf, Laktose	Modifizierte Maisstärke
CRUNCH		
SALTY PEANUTS	Erdnüsse	Keine
COCONUT CHIPS	Keine	Keine
HONEY CHILI CASHEWS	Cashew	Keine
BLACK & WHITE SESAME	Sesam	Keine
WASABI PEAS	Soja, Senf, Gluten	Modifizierte Maisstärke, Palmöl, Lecithine, Farbstoff (Ammonsulfit-Zuckerkulör, Kupferhaltige Komplexe der Chlorophylle, Curkumin)
CRUNCHY ONIONS	Gluten	Palmöl
HOT RAMEN BOWL		
HOT CHICKEN RAMEN	Sesam, Soja, Fisch, Weizen, Ei, Sellerie	Keine
HOT MUSHROOM RAMEN	Sesam, Soja, Gluten, Erdnüsse	Farbstoff Riboflavin
KORIANDER	Keine	Keine
CHILI	Keine	Keine
FRESH LEMONADES		
MINTY LEMON	Keine	Keine
MANGO THYME	Keine	Farbstoff (Carotin)
BASIL BERRY	Keine	Keine
CRANBERRY ROSEMARY	Keine	Keine

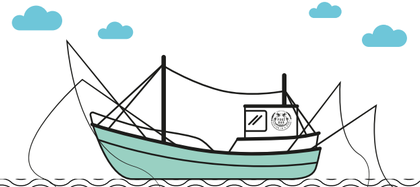
POKÉ BAR
PASSION IN A BOWL

THUNFISCH VON HAND GEANGELT

LACHS AUS DEN FJORDEN NORWEGENS

PLASTIC FREE! DER UMWELT UND DEN OZEANEN ZULIEBE!

Wir nutzen, wann immer möglich, natürliche und regionale Zutaten.



URBAN FOODIE
POKÉ BAR
PASSION IN A BOWL

CLICK & COLLECT
KEINE WARTEZEIT
www.uf-pokebar.de
Online vorbestellen, im Store abholen oder vor Ort genießen.

OUR BOWLS

JETZT AUCH MIT +2€ VEGAN SALMON

SIGNATURE BOWL (LF)
BASE: SUSHI RICE
PROTEIN: SOY LEMON SALMON
TOPPINGS: KIMCHI GURKEN, EDAMAME, MANGO, ROTKRAUT SALAT
SAUCE: HOUSE TAHINI SAUCE, POKÉ SPICY MAYO
CRUNCH: WASABI PEAS

REGULAR 12.90€ LARGE 16.90€

NÄHRWERTE REGULAR BOWL 536 g		NÄHRWERTE LARGE BOWL 742 g	
ENERGIE	578 kcal	ENERGIE	834,6 kcal
FETT	31,24 g	FETT	45,45 g
KOHLENHYDRATE	68,90 g	KOHLENHYDRATE	98,35 g
EIWEISS	25,81 g	EIWEISS	40,33 g

AHI TUNA BOWL (GF)
BASE: QUINOA
PROTEIN: AHI TUNA
TOPPINGS: EDAMAME, KIMCHI GURKEN, KOREAN KIMCHI, ROSA INGWER
SAUCE: KOREAN BBQ SAUCE
CRUNCH: HONEY CHILI CASHEWS

REGULAR 12.90€ LARGE 16.90€

NÄHRWERTE REGULAR BOWL 536 g		NÄHRWERTE LARGE BOWL 740 g	
ENERGIE	507,46 kcal	ENERGIE	749,26 kcal
FETT	14,86 g	FETT	19,82 g
KOHLENHYDRATE	56,61 g	KOHLENHYDRATE	79,29 g
EIWEISS	35,80 g	EIWEISS	56,08 g

MAKANI BOWL (GF)
BASE: GLASS NOODLES
PROTEIN: TERIYAKI CHICKEN
TOPPINGS: HONIG-CHILI MÖHREN, KIMCHI GURKEN, RADIESCHEN, ROTKRAUT SALAT
SAUCE: RANCH SAUCE
CRUNCH: COCONUT CHIPS

REGULAR 11.90€ LARGE 15.40€

NÄHRWERTE REGULAR BOWL 536 g		NÄHRWERTE LARGE BOWL 722 g	
ENERGIE	532,55 kcal	ENERGIE	803,95 kcal
FETT	19,65 g	FETT	27,65 g
KOHLENHYDRATE	66,29 g	KOHLENHYDRATE	98,87 g
EIWEISS	18,32 g	EIWEISS	34,19 g

SPICY YUZU BOWL (LF)
BASE: SUSHI RICE
PROTEIN: SPICY YUZU TUNA
TOPPINGS: EDAMAME, GEGRILLTE ANANAS, KIMCHI GURKEN, HONIG-CHILI-MÖHREN
SAUCE: WASABI MAYO
CRUNCH: CRUNCHY ONIONS

REGULAR 12.90€ LARGE 16.90€

NÄHRWERTE REGULAR BOWL 516 g		NÄHRWERTE LARGE BOWL 702 g	
ENERGIE	542,6 kcal	ENERGIE	1076,9 kcal
FETT	25,34 g	FETT	37,18 g
KOHLENHYDRATE	64,45 g	KOHLENHYDRATE	86,84 g
EIWEISS	21,81 g	EIWEISS	31,72 g

GREEN KANU BOWL (GF) (LF) (VEGAN)
BASE: GREEN LEAF
PROTEIN: TROPICAL TOFU
TOPPINGS: EDAMAME, KIMCHI GURKEN, FRISCHE JALAPENOS, GERÖSTETER BROKKOLI
SAUCE: ALOHA PONZU
CRUNCH: SALTY PEANUTS

REGULAR 11.90€ LARGE 15.40€

NÄHRWERTE REGULAR BOWL 376 g		NÄHRWERTE LARGE BOWL 502 g	
ENERGIE	304,22 kcal	ENERGIE	412,08 kcal
FETT	13,45 g	FETT	17,96 g
KOHLENHYDRATE	26,37 g	KOHLENHYDRATE	35,83 g
EIWEISS	19,17 g	EIWEISS	25,11 g

CREAMY RANCH BOWL (GF)
BASE: QUINOA
PROTEIN: CREAMY C
TOPPINGS: GERÖSTETER BROKKOLI, ROTKRAUT SALAT, EDAMAME, MANGO
SAUCE: RANCH SAUCE
CRUNCH: BLACK & WHITE SESAME

REGULAR 10.90€ LARGE 13.90€

NÄHRWERTE REGULAR BOWL 516 g		NÄHRWERTE LARGE BOWL 702 g	
ENERGIE	725,46 kcal	ENERGIE	1076,06 kcal
FETT	37,5 g	FETT	59,50 g
KOHLENHYDRATE	54,70 g	KOHLENHYDRATE	74,24 g
EIWEISS	26,42 g	EIWEISS	36,59 g

CHOOSE YOURSELF

THUNFISCH VON HAND GEANGELT | LACHS AUS DEN FJORDEN NORWEGENS | PLASTIC FREE! DER UMWELT UND DEN OZEANEN ZULIEBE!

1 SIZE

REGULAR AB 8.90€ LARGE AB 10.90€

2 BASE 1 INKLUSIVE

ODER AUCH HALB/HALB

01. SUSHI RICE (GF) (LF) (V)
02. JUNGLE SLAW (GF) (LF) (V)
03. QUINOA (GF) (LF) (V)
04. GREEN LEAF (GF) (LF) (V)
05. GLASS NOODLES (GF) (LF) (V)

3 PROTEIN

SIZE	REGULAR	LARGE
01. SOY LEMON SALMON (GF) (LF)	4.00 €	6.00 €
02. VEGAN SALMON (GF) (LF) (V)	4.00 €	8.00 €
03. AHI TUNA (GF)	4.00 €	6.00 €
04. SPICY YUZU TUNA (GF) (LF)	4.00 €	6.00 €
05. TERIYAKI CHICKEN (GF) (LF)	3.00 €	4.50 €
06. TROPICAL TOFU (GF) (LF) (V)	3.00 €	4.50 €
07. CREAMY C (GF)	2.00 €	3.00 €

UNSERE PROTEINE WERDEN MIT FRISCHEN FRÜHLINGSZWIEBELN UND SESAM MARINIERT.

4 TOPPINGS 4 INKLUSIVE (JEDES WEITERE +1 EURO)

01. RADIESCHEN
02. MANGO
03. FRISCHE JALAPENOS
04. ROTE BETE
05. ROTKRAUT SALAT
06. KOREAN KIMCHI
07. ROSA INGWER
08. MARINIERTE LINSEN
09. GEGRILLTE ANANAS
10. EDAMAME
11. SÜSSKARTOFFELN
12. KIMCHI GURKEN
13. GERÖSTETER BROKKOLI
14. HONIG-CHILI MÖHREN
15. GEGRILLTER MAIS
16. KIDNEYBOHNEN

PREMIUM TOPPINGS + 1.50 EURO

01. AVOCADO
02. WAKAME
03. GRANATAPFEL
04. CREAMY C

(GF) GLUTENFREI
(LF) LAKTOSEFREI
(V) VEGAN
SCHARF

5 SAUCE 1 INKLUSIVE (JEDE WEITERE +50 CENT)

01. HOUSE TAHINI SAUCE (GF) (LF) (V)
02. POKÉ SPICY MAYO (GF) (LF) (V)
03. WASABI MAYO (GF) (LF) (V)
04. KOREAN BBQ SAUCE (GF) (LF) (V)
05. ALOHA PONZU (GF) (LF) (V)
06. RANCH SAUCE (GF)

6 CRUNCH 1 INKLUSIVE (JEDES WEITERE +50 CENT)

01. HONEY CHILI CASHEWS (GF) (LF)
02. SALTY PEANUTS (GF) (LF) (V)
03. COCONUT CHIPS (GF) (LF) (V)
04. BLACK & WHITE SESAME (GF) (LF) (V)
05. WASABI PEAS (LF) (V)
06. CRUNCHY ONIONS (LF) (V)

HOT CHICKEN RAMEN (LF)
BASE: RAMEN NUDELN
PROTEIN: CHICKEN
TOPPINGS: FRÜHLINGSZWIEBELN, GEGRILLTER MAIS, PAK CHOI, EI, HONIG-CHILI-MÖHREN
BRÜHE: CHICKEN BROTH
CRUNCH: CRUNCHY ONIONS

REGULAR 9.90€ LARGE 13.90€

HOT MUSHROOM RAMEN (LF) (V) VEGAN
BASE: RAMEN NUDELN
PROTEIN: TOFU
TOPPINGS: FRÜHLINGSZWIEBELN, EDAMAME, JUNGLE SLAW, PAK CHOI, SHIITAKE PILZE
BRÜHE: MUSHROOM BROTH
CRUNCH: SALTY PEANUTS

REGULAR 9.90€ LARGE 13.90€