

## POKE BOWLS

### ALOHA CHICKEN (A, E, F)

SUSHI REIS, SOUS-VIDE CHICKEN, PEANUT SATAY SAUCE, BABYSPINAT, MAIS, KAROTTE, MANGO, TERIYAKI SAUCE, RÖSTZWIEBEL

### MAUI BEEF (A, C, F, M)

SUSHI REIS, SOUS-VIDE BEEF, HONEY DUON DRESSING, SALAT, MAIS, FRÜHLINGSZWIEBEL, EDAMAME, TRUFFLE MAYO, RÖSTZWIEBEL

### TRUFFLE SALMON (A, C, D, F, N)

SUSHI REIS, FRISCHER LACHS, TAMARI SESAM DRESSING, EDAMAME, AVOCADO, MAIS, GURKE, TRUFFLE MAYO, SESAM

### TIKI TUNA (A, D, F, N)

SUSHI REIS, AHI TUNA, THAI SWEET CHILI DRESSING, AVOCADO, ROTKRAUT, FRÜHLINGSZWIEBEL, GURKE, SESAM DRESSING, WAKAME

### ONU PRAWN (A, B, C, D, E, F)

SUSHI REIS, ZOODLES, GARNELN (+1€), SESAM DRESSING, RADIESCHEN, AVOCADO, MANGO, TERIYAKI SAUCE, ERDNÜSSE

### KENNY'S VEGAN (A, F, N)

SUSHI REIS, SEIDENTOFU, ORANGE SESAM DRESSING, BABYSPINAT, EDAMAME, KAROTTE, KIRSCHTOMATE, CREAMY AVOCADO SAUCE, KORIANDER

### FALAFEL BOWL (A, E, N)

SALAT, FALAFEL, PEANUT SATAY SAUCE, ROTKRAUT, HUMUS, GURKE, KIRSCHTOMATE, CREAMY AVOCADO SAUCE, SESAM

## HOT BOWLS

### KOKOS CHICKEN (A, F)

SUSHI REIS, CHICKEN, KOKOSMILCH, ASIA WOK GEMÜSE, RÖSTZWIEBEL

### TERIYAKI SALMON (A, D, F, N)

SUSHI REIS, GEBRATENER LACHS, TERIYAKI SESAM SAUCE, ASIA WOK GEMÜSE, SESAM

### TAMARI TOFU (A, E, N)

SUSHI REIS, GERÄUCHERTER TOFU, TAMARI SESAM SAUCE, SAISONALES GEMÜSE, SESAM

## MENÜS

### MENÜ 1

BOWL DEINER WAHL + HOMEMADE SOUP

### MENÜ 2

BOWL DEINER WAHL + HOMEMADE LIMÖ

### MENÜ 3

WAFFLE STYLE + HOMEMADE LIMÖ

## CREATE YOUR OWN BOWL

### 1. STEP (1x) BASE



SUSHI REIS, QUINOA (+1,00€), BABYSPINAT, SALAT, ZOODLES

OPTIONAL AUCH HALB/HALB MÖGLICH

### 2. STEP (1x) PROTEIN



AHI TUNA (M), GARNELN (M, N) (+1,00€), FRISCHER LACHS (M), SOUS-VIDE CHICKEN, SOUS-VIDE BEEF (A, F), SEIDENTOFU (F), GERÄUCHERTER TOFU (F), FALAFEL

EXTRA PORTION  
AHI TUNA, GARNELN, LACHS +3,00€  
CHICKEN, BEEF, TOFU, FALAFEL +2,00€

### 3. STEP (1x) DRESSING



TAMARI SESAM (A, E, N), THAI SWEET CHILI (A, E, F), ORANGE SESAM (A, F, M), TERIYAKI (A, F), SOJA (A, F), HONEY DIJON (C, M)

EXTRA PORTION  
+0,50€

### 4. STEP (4x) TOPPINGS



BABYSPINAT, ROTKRAUT, SALAT, FRÜHLINGSZWIEBEL, KAROTTE, AVOCADO, EDAMAME, GURKE, MAIS, KIRSCHTOMATE, RADIESCHEN, MANGO, SCHAFFSKÄSE, ZOODLES, ANANAS, HUMUS  
GRANATAPFEL, WAKAME, KIMCHI +1,00€

EXTRA PORTION  
+1,00€

### 5. STEP (1x) SAUCE



SPICY MAYO (M, N), TRUFFLE MAYO (M, N), CREAMY AVOCADO (M, N), VEGAN MAYO (M, N), PEANUT SATAY (A, F, E, L), PINK MAYO (M, N), HOT CHILI (M, N), SPICY KOREAN (M, N), SESAM (A, C, F, N)

EXTRA PORTION  
+0,50€

### 6. STEP (1x) CRUNCH



SESAM (M), CASHEW (M), ERDNÜSSE (M), RÖSTZWIEBEL, WASABI (A, E), CHILIFLOCKEN, KORIANDER, WAKAME (F, N)

EXTRA PORTION  
+0,50€

## FITNESS BOWLS

FEEL GOOD ACADEMY  
Protein Bowls

### FIT BOWL (A, E, F, N)

### LOW CARB

EXTRA PROTEIN  
+3,90€

40G PROTEIN

80g Chicken oder 90g Beef (A, F) oder 105g Tofu (F)  
Zoodles, Babyspinat, Salat, Edamame, Avocado, Mais, Erdnüsse  
Tamari Sesam Dressing + Pink Mayo

### OCEAN BOWL (A, C, F, D, M, N)

### LOW CARB

38G PROTEIN

120g Garnelen (B) oder 90g Ahi Tuna (D) oder 90g Tofu (F)  
Zoodles, Babyspinat, Schafskäse, Rotkraut, Karotten, Kirschtomaten, Wakame  
Orange Sesam Dressing + Honey Dijon

### POWER BOWL (A, E, F)

### HIGH CARB

36G PROTEIN

80g Chicken oder 90g Beef (A, F) oder 105g Tofu (F)  
Reis, Babyspinat, Mais, Karotte, Mango, Gurke, Röstzwiebeln  
Teriyaki Sauce + Peanut Satay

### OMEGA BOWL (A, F)

### HIGH CARB

36G PROTEIN

120g Garnelen (B) oder 90g Ahi Tuna (D) oder 90g Tofu (F)  
Quinoa, Babyspinat, Karotten, Kirschtomaten, Rotkraut, Granatapfelkerne  
Zitronendressing + Teriyaki Sauce

## PORRIDGE BOWLS

### SUPERFOOD PORRIDGE (A, H)

HAFERFLOCKEN, MANDELMILCH, BANANE, APFEL, HEIDELBEERE, LEINSAMEN, GOJIBEEREN, ZIMT

### POWER PORRIDGE (A, H)

HAFERFLOCKEN, HAFERMILCH, ERDBEERE, BANANE, KIVI, CHIA-SAMEN, MANDELSPLITTER, ZIMT

### CHOCO BANANA PORRIDGE (A, H)

HAFERFLOCKEN, HAFERMILCH, BANANE, APFEL, CACAO FLAKS, RAW CACAO, MANDELSPLITTER, ZIMT

## ACAI SMOOTHIE BOWL

ACAI BANANE, ERDBEERE, KOKOSFLOCKEN, MANDELSPLITTER, CHIA-SAMEN



## SMOOTHIES

MIT AYURVEDISCHEN GEWÜRZEN

### AUSTRIAN

APFEL, KAROTTE, INGWER, ZIMT, KARDAMOM

### PORTUGUESE

HIMBEERE, HEIDELBEERE, APFEL, ERDBEERE, ORANGE, ZIMT, NELKE

### FRENCH

AVOCADO, ANANAS, SPINAT, BIRNE, ZITRONE, KARDAMOM

### KENNY'S WORLD

ERDBEERE, WASSERMELONE, MINZE, BANANE, APFEL

### GLOBETROTTER

CREATE YOUR OWN SMOOTHIE - 4 INGREDIENTS

### BRAZILIAN

ANANAS, MARACUJA, ZITRONE, MANGO, ORANGE

### CUBAN

WASSERMELONE, ANANAS, MANGO, APFEL, KARDAMOM

### SOUTH AFRICAN

BANANE, KIWI, ORANGE, ANANAS, MANGO, KARDAMOM

### KID'S WORLD

APFEL, BANANE, ERDBEERE

+ SUPERFOODS: 0,90€

ACAI, BRENNESSEL, CHIASAMEN, GOJIBEEREN, HANFPROTEIN, LEINSAMEN, SPIRULINA



## SPECIAL SMOOTHIES

MIT SUPERFOODS

### BEAUTY

MANDELMILCH, BANANE, ERDBEERE, HEIDELBEERE, ACAI

### GREEN BOOSTER

GRÜNKOHL, APFEL, INGWER, ZITRONE, SPINAT, BRENNESSEL

### MR. UNIVERSE

HASELNUSSMILCH, BANANE, ZIMT, MANDELN, HANFPROTEIN

### FAT BURNER

SELBIE, APFEL, GURKE, ZITRONE, INGWER, SPIRULINA

### MS. WORLD

APFEL, BIRNE, HIMBEERE, HEIDELBEERE, CHIASAMEN

### PROTEINBOOSTER

HAFERFLOCKEN, HAFERMILCH, BANANE, ZIMT, LEINSAMEN, HANFPROTEIN

### DOCTOR IMMUNE

KAROTTE, INGWER, ZITRONE, ORANGE, GOJIBEEREN

## WAFFLES

### BERRY STYLE

(A, G) NUTELLA, ERDBEERE, SCHLAGOBERS, ERDBEERSAUCE

### BANANA STYLE

(A, G) NUTELLA, BANANE, SCHLAGOBERS, SCHOKOSAUCE

### OREO STYLE

(A, G) OREO, ERDBEERE, SCHLAGOBERS, SCHOKOSAUCE

### VEGAN FRUITY STYLE

(A) ERDBEERE, BANANE, MANGO, AHORNSIRUP

### CLASSIC STYLE

(A, G, H) NUTELLA, ERDBEERE, BANANE, MANDELSPLITTER



### CREATE YOUR OWN

## BUBBLE WAFFLE

+ 1 TOPPING GRATIS,  
JEDES WEITERE +0,50€

- GO VEGAN + 0,50€
- GO PROTEIN + 0,90€

## GETRÄNKE

### HOMEMADE LIMO 0,5 L

### SODA ZITRONE 0,5 L

### RICHARD'S SUN ICED TEA 0,33 L

DIVERSE SORTEN: LEMON, PEACH, BLUEBERRY, ACAI LIME, POMEGRANTE, WATERMELONE, PINEAPPLE

### RED BULL ORGANICS 0,25 L

DIVERSE SORTEN: SIMPLY COLA BIO, GINGER ALE BIO, BLACK ORANGE BIO, VIVA MATE BIO, BITTER LEMON BIO

### VÖSLAUER 0,5 L

STILL / PRICKELND



## SHAKES

### BERRY

(G) ERDBEERE, MILCH, ERDBEEREIS, ERDBEERSAUCE, SCHLAGOBERS

### CHOCO OREO

(G) OREO, MILCH, SCHOKOETS, SCHOKOSAUCE, SCHLAGOBERS

### BANANA VANILLA

(G) BANANE, MILCH, VANILLEES, VANILLESIRUP, SCHLAGOBERS

### PEANUT SALTED CARAMEL

(E, G) ERDNUSSEBUTTER, MILCH, VANILLEES, ERDNUSSE, KAREMELLSAUCE, SCHLAGOBERS



BOWLS



SMOOTHIES



WAFFLES

10x WIEN

6x NIEDERÖSTERREICH

1x PARNDORF

1x KLAGENFURT

2x VORARLBERG



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



STUDENTEN  
ANGEBOTE



FIRMEN  
ANGEBOTE



CATERING  
ANFRAGE PER E-MAIL

📱 KENNYS.AUSTRIA 📘 KENNYS AUSTRIA 📺 KENNYS.AUSTRIA  
🌐 WWW.KENNYS.AT 📧 OFFICE@KENNYS.AT 📞 +43 664 341 52 39