



# Hula

HAWAIIAN POKE

◆ M ◆ E ◆ N ◆ U ◆

Hula

HAWAIIAN POKE



# Aloha



Vivi un intenso viaggio nel gusto!  
Scopri Hula Hawaiian Poke e preparati a un'esperienza di cucina  
tutta nuova. Fresco, colorato, divertente e salutare:  
lo spirito hawaiano arriva a Bari e Trani!

Nella bowl si concentrano ingredienti leggeri ed equilibrati: un mix  
armonico di mare e terra, dove proteine e verdure danno vita a un  
cibo confortevole e spirituale.



HAWAIIAN POKE



## APPETIZERS

|   |        |
|---|--------|
| ALGA WAKAME *[11]   | € 4,00 |
| EDAMAME [6]   | € 4,00 |
| GUACAMOLE E NACHOS [11]   | € 5,00 |
| HUMMUS DI CECI + NACHOS [11]  | € 5,00 |
| SALMON CROCK 4pz *[1,3,4,6]<br>Polpettine di salmone, patate, pane,<br>prezzemolo, latte senza lattosio, sale             | € 5,00 |
| TUNA CROCK 4pz *[1,3,4,6]<br>Polpettine di tonno, patate, pane, capperi,<br>prezzemolo, sale e pepe, latte senza lattosio | € 5,00 |
| SWEET POTATO CHIPS<br>+ SALSA BBQ*  | € 5,50 |
| CHIPS DI PATATE + MAYO * [3,10]   | € 4,50 |
| NUGGETS DI POLLO IN PANKO<br>SERVITO CON MAYO GIAPPONESE [1,3,6]  | € 7,00 |
| GYOZA DI POLLO E VERDURE CON<br>DRESSING DI SALSA HUNA 4pz *[1,6,11]  | € 7,00 |
| GYOZA DI GAMBERI CON DRESSING<br>DI SALSA HUNA 4pz *[1,2,6,11]  | € 7,00 |
| GYOZA DI MAIALE CON DRESSING<br>DI SALSA HUNA 4pz *[1,6,11]   | € 7,00 |
| GYOZA VEGETARIANO CON DRESSING<br>DI SALSA HUNA 4pz *[1,6,11]   | € 7,00 |
| TEMPURA DI GAMBERI<br>IN PANKO SERVITI CON<br>SALSA SWEET CHILLY 4pz [1,2]  | € 8,00 |





HAWAIIAN POKE



## BAO BUNS

2pz € 8,00

**BAO CON TARTARE DI SALMONE  
SOFT SPICY, PHILADELPHIA AL LIME (SENZA  
LATTOSIO), TERIYAKI E CRISPY TEMPURA**  
[1,3,4,6]

**BAO CON GAMBERO IN PANKO,  
PHILADELPHIA SENZA LATTOSIO,  
MAYO SPICY**  
[1,2,3,6]

**BAO PULLED PORK,  
MISTICANZA E SENAPE AL MIELE  
E CIPOLLA CAMELLATA**  
[1,10]

**BAO TARTARE DI TONNO  
E STRACCIATELLA**  
[1,3,4,6,7]



## TACOS HOMEMADE

2pz € 8,00

**TACOS TONNO:**  
tartare di Tonno, stracciatella e olio Evo  
[4,7]

**TACOS SALMONE:**  
soft spicy, guacamole  
ed erba cipollina  
[4]

**TACOS PULLED PORK:**  
cotto a bassa temperatura  
con senape al miele, cipolla caramellata  
e misticanza  
[10]



## URAMAKI

**MAMBO** [4,7,11] € 6,00  
salmone, avocado, Philadelphia [senza  
lattosio] ricoperto da salmone e sesamo

**HAPPY** [4,11] € 5,50  
tonno, avocado ricoperto da tonno  
e semi di sesamo

**LOVE** [1,2,3,6,7] € 6,50  
gambero in tempura ricoperto da avocado,  
mayo giapponese, salsa teriyaki e kataifi

**BOSTON** [4,6,7,11] € 6,50  
riso tartare salmone spicy e avocado  
ricoperto da guacamole, crispy patata  
dolce e teriyaki

**FUNNY** [1,2,6,7] € 6,50  
riso, gambero fritto in panko e avocado,  
fuori tonno scottato, guacamole, filangè  
di patata dolce e salsa teriyaki

**ITALO** [1,2,4,6,7] € 7,00  
gambero in tempura ricoperto da salmone  
scottato, Philadelphia [senza lattosio], erba  
cipollina, mayo spicy, teriyaki e zest di lime

**BALI** [4,6,7,11] € 6,50  
riso, tartare di tonno spicy, ricoperto  
da tonno scottato, guacamole, salsa teriyaki  
e crispy tempura

**RAINBOW** [4,7,11] € 7,00  
salmone e avocado all'interno, ricoperto  
da salmone, tonno e pesce bianco

**EDEN** [2,4,7] € 7,50  
salmone, avocado, ricoperto da stracciatella  
e gambero rosso di mazzara

**BUDDAHKAN** [4,7,11] € 7,50  
tartare di ricciola e avocado ricoperto da  
tartare gambero rosso di mazzara, olio al  
tartufo bianco

**SUN** [4,6,7,11] € 7,50  
salmone e cetriolo ricoperto da stracciatella,  
gambero rosso di mazzara e olio evo





## NIGIRI SPECIAL

2pz

- NIGIRI SALMONE** [1,4,7] € 3,50  
mayo spicy e filange  
di patata dolce
- NIGIRI DI RICCIOLA** [1,4,7] € 4,00  
mayo lime e kataifi
- NIGIRI TONNO** [1,4,7] € 3,50  
mayo spicy e kataifi
- NIGIRI SALMONE  
FLAMBÉ** [1,4,6] € 4,00  
salmone scottato teriyaki  
e crispy patata dolce



## TARTARE

- TARTARE DI SALMONE** [1,4,6,7] € 10,00  
MARINATO CON SOIA,  
PONZU E OLIO EVO SU  
BASE DI AVOCADO E  
CRISPY PATATA DOLCE
- CHEVICE MIX DI SALMONE** [1,2,4,6] € 12,00  
TONNO, POLPO, GAMBERI  
E PESCE BIANCO CON OLIO EVO,  
MARINATURA AGLI AGRUMI E  
SIRACHA, POMODORINI  
E CIPOLLA ROSSA
- TARTARE DI RICCIOLA BIO** [4,7,11] € 13,00  
RICCIOLA BIO MARINATA  
CON OLIO EVO, SALE MALDON  
SU BASE DI AVOCADO



## TEMAKI COLOR

- PINK** [1,4,6,7]  
riso bianco, salmone spicy, Philadelphia [senza lattosio],  
avocado e tempura flakes  
€ 6,00
- GREEN** [1,4,6,11]  
riso bianco, tonno spicy con mango, alga wakame  
e tempura flakes  
€ 6,00
- YELLOW** [1,4,6,7,8,11]  
riso, salmone avocado, mayo giapponese,  
mandorle, teriyaki e sesamo  
€ 5,00





HAWAIIAN POKE

1

## BOWL

Scegli la tua  
HULA BOWL



**HULA REGULAR**  
\*2 PROTEINE E  
4 GREEN A SCELTA  
◆ € 10.90 ◆



**HULA LARGE**  
\*3 PROTEINE E  
5 GREEN A SCELTA  
◆ € 13.90 ◆

2

## BASE

Choose your base

RISO BIANCO  
RISO INTEGRALE  
RISO BASMATI

RISO VENERE  
INSALATA  
QUINOA  
METÀ / METÀ

3

## PROTEINE

(AGGIUNGI PROTEINE EXTRA ALLA TUA BOWL € 2,50)  
CHOOSE YOUR EXTRA PROTEINS € 2,50

SALMONE (4)  
TONNO (4)  
RICCIOLA (4)  
PULLED PORK  
cotto a bassa temperatura  
POLLO TERIYAKI (6)  
POLLO AL NATURALE  
FETA GRECA (7)

◆ VEGAN ◆

TOFU (6)  
CECI AL CURRY  
PLANTED CHICKEN HERBS  
& LEMON (1,6) € 0,50

SALMONE SCOTTATO (4) € 0,50  
TARTARE DI SALMONE SPICY (4) € 0,50  
TONNO SCOTTATO (4) € 0,50  
TARTARE TONNO SPICY (4) € 0,50  
CHEVICHE (2,4) € 0,50  
POLPO COTTO A BASSA TEMPERATURA  
CON OLIO E LIMONE \*(4) € 0,50  
POLPO FRITTO IN PANKO \*(1,4) € 0,50  
SALMONE FRITTO IN PANKO (1,4) € 0,50  
GAMBERO FRITTO IN PANKO \*(1,2) € 0,50  
GAMBERO COTTO  
A BASSA TEMPERATURA \*(2) € 0,50  
POLLO FRITTO IN PANKO (1) € 0,50  
POLLO THAI (4,6,11) € 0,50  
saltato con curry verdure  
e latte di cocco



HAWAIIAN POKE

4

## GREEN

CAROTE  
CETRIOLI  
CIPOLLA CAMELLATA  
CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO  
EDAMAME (6)  
FINOCCHIO  
FRIGGITELLI SALTATI  
MAIS  
PATATE DOLCI  
POMODORINI  
ZENZERO ROSA  
ZUCCHINE CRUDE  
ZUCCHINE GRIGLIATE CON OLIO EVO  
HUMMUS DI CECI (11) € 0,50  
STRACCIATELLA (7) 0,50  
VERDURE SALTATE IN PANKO (1) € 0,50  
PHILADELPHIA SENZA LATTOSIO € 0,50  
PHILADELPHIA SENZA LATTOSIO AL LIME 0,50  
AVOCADO € 0,50  
ALGA WAKAME \*(11) € 0,50  
ANANAS € 0,50  
MELOGRANO € 0,50  
MANGO € 0,50

5

## SALSA

Choose your sauce  
SOIA (1,6)  
SOIA WASABI (1,6)  
SOIA GLUTEN FREE (6)  
SALSA HUNA (6,11)  
[soia, olio, limone, sesamo]  
SALSA YOGURT (7)  
Teriyaki (6)  
PONZU (6)  
SWEET CHILLY  
SENAPE AL MIELE (10)  
SALSA BBQ  
SRIRACHA  
OLIO EVO  
LIMONE  
MAYO ZENZERO (3,10)  
MAYO SPICY (3,10)  
MAYO BARBABIETOLA (3,10) € 0,30  
MAYO WASABI (3,10) € 0,30  
MAYO BASILICO (3,10) € 0,30  
MAYO AL LIME (3,10) € 0,30  
MAYO HEINZ (3,10) € 0,30  
MAYO ZENZERO (3,10) € 0,30  
GUACAMOLE € 0,30  
KETCHUP HEINZ (10) € 0,30

6

## COMPLETA CON I FINISH

CRISPY ONION  
CRISPY NACHOS  
ERBA CIPOLLINA  
SESAMO  
TEMPURA FLAKES € 0,30  
CHIPS PATATA DOLCE € 0,30

OLIVE LECCINE € 0,30  
NOCI € 0,30  
MANDORLE € 0,30  
PISTACCHI € 0,30  
ANACARDI € 0,30



## HEALTHY DISHES

### CHICKEN THAI E RISO BASMATI [1]

BOCCONCINI DI POLLO SALTATI CON CURRY CECI VERDURE E LATTE DI COCCO  
ACCOMPAGNATI DA TORTINO DI RISO BASMATI.

€ 12,00

### SALMON FRESH [1,4,6,8,11]

SASHIMI DI SALMONE CONDITI MARINATO CON SOIA, SALSIA TERIYAKI E GRANELLA  
DI PISTACCHIO ACCOMPAGNATI DA MISTICANZA, ARANCIA E GERMOGLI DI SOIA.

€ 12,00

### SALMON CLUB SANDWICH [1,2,4,6,7]

PANE TOSTATO CON TARTARE DI SALMONE SOFT SPICY, AVOCADO, RUCOLA,  
CETRIOLO E CRISPY TEMPURA SERVITO CON FRENCH FRIES

€ 13,00

### WRAP PULLED PORK [1,7,8]

WRAP PULLED PORK, MISTICANZA, POMODORI, CIPOLLA CARAMELLATA PATATINE  
E SALSIA YOGURT SERVITO CON FRENCH FRIES

€ 12,00



  
**BOWL COMPOSTE**

Salse extra take away € 0.30

**CHICKEN BOWL** € 11.50

RISO, POLLO FRITTO IN PANKO, MAIS, ZUCCHINE, CAROTE, POMODORINI, SALSA TERIYAKI, SOIA, SESAMO, MANDORLE A SCAGLIE [1,6,8,11]

**LOMI SALMON BOWL** € 12.50

RISO, SALMONE, AVOCADO, EDAMAME, CAVOLO CAPPUCCIO, ALGA WAKAME, MAYO LIME, SALSA HUNA, SESAMO, CRISPY TEMPURA [1,4,6,7,11]

**HUNA TUNA** € 12.50

RISO, TONNO, ALGA WAKAME, CETRIOLI, EDAMAME, VERDURE SALTATE IN PANKO, MAYO SPICY, SOIA ERBA CIPOLLINA E SESAMO [1,4,6,7]

**MIX BOWL** € 13.50

RISO, SALMONE, TONNO, MANGO, ALGA WAKAME, CAROTE, CIPOLLA CARAMELLATA, MAYO WASABI, SOIA WASABI, SALSA TERIYAKI, CRISPY PATATA DOLCE [1,4,6,7,11]

**SHRIMP BOWL** € 13.50

RISO, GAMBERO IN PANKO, PHILADELPHIA SENZA LATT, AVOCADO, CIPOLLA CARAMELLATA, VERDURE SALTATE IN PANKO, MAYO SPICY, SALSA TERIYAKI, SALSA HUNA CRISPY TEMPURA [1,2,6,7,11]

**VEGAN BOWL** € 12.50

RISO VENERE, TOFU, PLANTED CHICKEN HERBS, CIPOLLA CARAMELLATA, POMODORINI, CAVOLO CAPPUCCIO, ZUCCHINE, HUMMUS DI CECI, FILANGE DI PATATA DOLCE, ANACARDI, MAYO AL BASILICO E SOIA [1,6,8]

**CHEVICE BOWL** € 12,00

RISO, SALMONE, TONNO, GAMBERI, RICCIOLA E POLPO MARINATI IN SALSA CHEVICE CON CIPOLLA ROSSA, EDAMAME, CETRIOLI, POMODORINI E SALSA HUNA E CRISPY TEMPURA [1,2,4,6,11]

**HONOLULU BOWL** € 12.50

RISO, SALMONE SCOTTATO, CAROTE, CAVOLO CAPPUCCIO, PHILADELPHIA, ANANAS, SALSA TERIYAKI, GINGER MAYO, SOYA AL WASABI MANDORLE, PISTACCHIO [1,2,4,6,11]

  
**SERVICE**

  
BAO VUOTO 2pz  
€ 2,00

  
COPPA RISO BIANCO  
CON SESAMO  
€ 2,50

  
FETTA DI PANE BIO  
SENATORE CAPPELLI  
€ 1,50



## DOLCI

€ 5,00

TORTA GOURMANDISE RISO SOFFIATO \*[1,7,8]

TORTA GOURMANDISE AL CARAMELLO SALATO \*[1,7,8]

BAO CON NUTELLA E GRANELLA DI PISTACCHIO 2pz \*[1,7,8]



## MOCHI GELATO

2pz \*[1,6,8] € 4,50

MANGO

CIOCCOLATO

COCCO VEGAN



## ESTRATTI 100% FRESH FRUIT

### DETOX

Ananas mela finocchio e zenzero

€ 5,00

### VITAMIN

arancia mela e carota

€ 5,00

### TINTARELLA

mango ananas carote

€ 5,00



HAWAIIAN POKE



## DRINKS

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| ACQUA BIOSALUS 1L             | € 2,50 |
| ACQUA PANNA 50cl              | € 1,50 |
| ACQUA SAN PELLEGRINO 50cl     | € 1,50 |
| COCA-COLA 33cl                | € 3,00 |
| FANTA 33cl                    | € 2,50 |
| CHINÒ 20cl                    | € 2,50 |
| THE ALLA PESCA GALVANINA 33cl | € 3,50 |
| THE AL LIMONE GALVANINA 33cl  | € 3,50 |



## BIRRE

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| MENABREA BIONDA 33cl       | € 3,50 |
| MENABREA NON FILTRATA 33cl | € 3,50 |
| MENABREA WEISSE 33cl       | € 4,00 |
| ASAHI 33cl                 | € 3,50 |



## VINI

|  |         |
|--|---------|
| MARASCO SPUMANTE BRUT MILLESIMATO 12% Vol.   | € 22,00 |
| L'ARCHETIPO FIANO 13% Vol.                   | € 22,00 |
| ROHESIA CANTELE NEGROAMARO ROSATO 13,5% Vol. | € 22,00 |
| SAN MARZANO TRAMARI ROSÈ 12,5% Vol.          | € 22,00 |
| SAN MARZANO LIBOLL ROSÈ 11,5% Vol.           | € 23,00 |
| SAN MARZANO TALÒ CHARDONNAY 12,5% Vol.       | € 22,00 |
| SAN MARZANO TALÒ VERDECA 12,5% Vol.          | € 22,00 |

CAFFÈ € 1,20

AMARO DEL CAPO € 3,50

**INFORMAZIONE AI CONSUMATORI:** Tutti i nostri piatti potrebbero contenere allergeni perciò vi invitiamo a consultare la leggenda degli allergeni indicati attraverso i numerini presenti tra parentesi accanto ad ogni piatto corrispondenti ai numeri degli allergeni qui sotto descritti. Il personale di sala è a disposizione per fornirvi qualsiasi informazione in merito alla natura e origine delle materie prime utilizzate ed alle modalità di preparazione dei piatti presenti. Durante le preparazioni in cucina, e nella fase finale di lavorazione dei piatti non si possono comunque escludere contaminazioni accidentali, pertanto i nostri piatti possono contenere le seguenti sostanze allergeniche, ai sensi del Reg. UE 1169/11 Allegato II: **1.**Cereali contenenti glutine **2.** Crostacei e prodotti a base di crostacei **3.** Uova e prodotti a base di uova **4.** Pesce e prodotti a base di pesce **5.** Arachidi e prodotti a base di arachidi **6.** Soia e prodotti a base di soia **7.** Latte e prodotti a base di latte **8.** Frutta a guscio **9.** Sedano e prodotti a base di sedano **10.** Senape e prodotti a base di senape **11.** Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo **12.** Anidride solforosa e solfiti **13.** Lupini e prodotti a base di lupini **14.** Molluschi e prodotti a base di molluschi. I piatti presenti in menu contrassegnati con (\*) sono preparati con materie prime congelate o surgelate all'origine dal produttore oppure preparati con materie prime fresche sottoposte ad abbattimento rapido di temperatura per garantirne la qualità e la sicurezza, come descritto nelle procedure del Piano HACCP ai sensi del Reg. CE 852/04.

COPERTO € 2,00



HAWAIIAN POKE

## HULA A CASA TUA

### CONTATTI

#### SEDE BARI

Largo Giordano Bruno, 71

+39 080 524 8953

info@hulabari.it

#### SEDE TRANI

Via Statuti Marittimi, 74/76

+39 088 34 14 285

info@hulabari.it

### ORARI DI APERTURA

Dal lunedì al giovedì

12:00 - 15:00

19:00 - 23:00

### DAL VENERDÌ ALLA DOMENICA

12:00 - 15:00

19:00 - 23:30

Sede di Trani chiusa il lunedì

### ORDINA HULA DELIVERY\*

\*Il servizio delivery è valido solo per Bari

