

SIGNATURE BOWLS



PLANTED CHICKEN BOWL

AFMN023

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 13,90

REIS
TERIYAKI
PLANTED.CHICKEN
MANGO
EDAMAME
HUMMUS
ROTES CHILIKRAUT
SPICY MANGO-MAYO
SESAM

VEGANUARY

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 10,90



VEGAN BOWL Rrito

AFM023

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 13,90

REIS
TERIYAKI
PLANTED.KEBAB
MAIS
KIDNEYBOHNEN
AVOCADO-MASH
TOMATENSALSA
AIOLI-MAYO
TORTILLA CHIPS
FRÜHLINGSZWIEBEL



SALMON WASABI BOWL

ADEFMN0123

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 13,90

REIS
TERIYAKI
LACHS
EDAMAME
MANGO
AVOCADO-MASH
KAROTTE
WASABI-MAYO
SHREDDED NORI
ERDNÜSSE



PULLED CHICKEN BOWL

FM23

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 13,90

REIS
LADYLIKE
PULLED CHICKEN
MANGO
AVOCADO-MASH
GURKE
KAROTTE
MARACUJA-MAYO
CHILI
SOLNUTS



SPICY FALAFEL BOWL

AEFH.11MN234

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 9,90

REIS
POKE
FALAFEL
ROTKRAUT
HUMMUS
ROTE KICHERERBSEN
BLATTSPINAT
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH



JERK CHICKEN BOWL

AEFHH.11LMN0234

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 13,90

REIS
TERIYAKI
JERK CHICKEN
EDAMAME
ROTKRAUT
ANANAS
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH
FRÜHLINGSZWIEBEL



TOFU SESAME BOWL

AEFHLMN01243

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 13,90

REIS
POKE
TOFU MARINIERT
AVOCADO-MASH
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
SESAM-MAYO
ERDNÜSSE
FRÜHLINGSZWIEBEL



CAESAR SALAD BOWL

AA.3CDGM23

BIG: 11,90

ROMANA SALAT
CAESAR SALAT-DRESSING
CHICKEN BREAST
TOMATENSALSA
GEKOCHTES EI
BROTCHIPS
FRÜHLINGSZWIEBEL

Gerne tauschen wir dir max. 1 gleichwertige Zutat bei den Signature Bowls aus.

SPECIALS



NOCH
BESSER MIT
TOFU +1€

MISO SOUP

FL

MISO
SEAWEED

3,90



SOUP
COMBO
SOUP ZUR
BOWL NUR 2,⁹⁰

CREATE YOUR OWN BOWL

NOT SO BIG AB: 9,90
BIG AB: 13,90

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS
BLATTSPINAT +1€
QUINOA +1€
ROMANA SALAT +1€

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

MARACUJA 🍊
LADYLIKE
SESAME-SOY
POKE ^{AFN4}
SWEET-SOY
TERIYAKI ^{AFO}
NATURAL-SOY 🍯
TAMARI ^F

SALAT-DRESSING

CAESAR ^{A.3CDGM23}
(NICHT VEGAN)

03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS
AVOCADO-MASH ³
BLATTSPINAT
EDAMAME ^F
GEKOCHTES EI ^C
GURKE
HUMMUS ^{N3}
KAROTTE
KIDNEYBOHNEN
MAIS
MANGO
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
ROTES CHILIKRAUT ^O
SÜSSKARTOFFEL-
PÜREE ^{HLNO}
TOMATENSALSA

04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT
CHICKEN BREAST
JERK CHICKEN ^{AFM2}
PULLED CHICKEN ^{FM23}

FISH
LACHS ^{DFN} +1€/0,5€

VEGAN
PLANTED.CHICKEN ^N
+1€/0,5€
PLANTED.KEBAB +1€/0,5€ ^F
FALAFEL
TOFU MARINIERT ^{AFNO12}

05 VEGAN MAYO

1 ZUR AUSWAHL

AIOLI ^{M2}
MARACUJA ^{M23}
SESAM ^{FMN2}
SPICY MANGO ^{M2}
SRIRACHA ^{FM234} 🌶️
TRÜFFEL ^{MN2}
WASABI ^{M123}

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
BROTCHIPS ^{A2}
ERDNÜSSE ^E
RÖSTZWIEBEL ^A
SESAM ^N
SOLNUTS
TORTILLA CHIPS
VEGGIE
FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI

SPICY 🌶️
CHILI
DUKKAH ^{EFH1IN}

WANT MORE?

PROTEIN 3,00€

FALAFEL
CHICKEN
TOFU
PLANTED.CHICKEN
PLANTED.KEBAB
LACHS

GREEN 1,50€

TOPPING 0,50€

NEW SOUP TOPPING 1,00€

TOFUWÜRFEL ^F



DRINKS & COOKIES

DRINKS

PREISE EXKL. PFAND 0,15 €.

VÖSLAUER 0,33L	2,90
STILL PRICKELND	
RAUCH EISTEE ^{4,8,9} 0,33L	3,50
ZITRONE PFIRSICH	
FRITZ COLA ¹¹ SUPER ZERO ¹¹ 0,33L	3,50
FRITZ SPRITZ BIO APFELSCHORLE 0,33L	3,50
PAULANER SPEZI ^{1,3,10,11} 0,33L	3,10
ALMDUDLER ZUCKERFREI 0,35L	3,50
BURKHARDT RHABARBER SPRITZER 0,33L	3,50

COOKIES

FRAGE NACH UNSEREN
AKTUELLEN SORTEN



3,50

TAKE-AWAY BOTTLES

DIVERSE PET-FLASCHEN

AB: 3,10



HOL DIR DIE
FAT MONK-APP!

MONKS SAMMELN &
SPECIAL DEALS HOLEN!

