



TOFU SESAME MONK

AEFHMN02

REIS
TERIYAKI
TOFU MARINIERT
AVOCADO-MASH
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
SESAM-MAYO
ERDNÜSSE
JUNGWIEBEL

NOT SO BIG: 8,90
BIG: 13,90



PLANTED CHICKEN MONK

AFMN023

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

NOT SO BIG: 8,90
BIG: 13,90



RED FALAFEL MONK

AEFHMN234

REIS
TERIYAKI
RED FALAFEL
BLATTSPINAT
HUMMUS
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90



JERK CHICKEN MONK

AEFHMN0234

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

NOT SO BIG: 8,90
BIG: 13,90



PULLED CHICKEN MONK

DM23

REIS
LADYLIKE
PULLED CHICKEN
AVOCADO-MASH
GURKE
MANGO
MÖHREN **NEW**
MARACUJA-MAYO
CHILI
SOLNUTS

NOT SO BIG: 8,90
BIG: 13,90



TRUFFLE ROASTBEEF MONK

AFHMN02

REIS
TERIYAKI
ROASTBEEF
BLATTSPINAT
GURKE
MAIS
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
TRÜFFEL-MAYO **NEW**
RÖSTZWIEBEL

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 15,90



SALMON WASABI MONK

ADEFHMN0123

REIS
TERIYAKI
LACHS
AVOCADO-MASH
EDAMAME
MANGO
MÖHREN **NEW**
WASABI-MAYO
SHREDDED NORI
ERDNÜSSE

NOT SO BIG: 9,90
BIG: 15,90

CREATE YOUR OWN BOWL

NOT SO BIG AB: 8,90
BIG AB: 13,90

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS
BLATTSPINAT +1€
QUINOA +1€

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

LEMON-SOY
PONZU ^{AF}
MARACUJA
LADYLIKE ²
SWEET-SOY
TERIYAKI ^{AF05}

03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS
AVOCADO-MASH
BLATTSPINAT
EDAMAME ^F
GURKE
HUMMUS ^{N3}
MAIS
MANGO
MÖHREN **NEW**
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
ROTES CHILIKRAUT ⁰
SÜSSKARTOFFELPÜREE ^{HN2}

04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT
JERK CHICKEN ^{AFM2}
PULLED CHICKEN ^{D23}
ROASTBEEF +3€/2€

FISH
LACHS ^{DN} +3€/2€

VEGAN
PLANTED.CHICKEN +2€/1€
RED FALAFEL ^{AF}
TOFU MARINIERT ^{AEFN012}

05 VEGAN MAYO

1 ZUR AUSWAHL

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

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
ERDNÜSSE ^F
RÖSTZWIEBEL ^A
SESAM ^N
SOLNUTS
VEGGIE
JUNGWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI
SPICY ^J
CHILI
DUKKAH ^{EHN}

DESSERT

MATCHA COOKIE ^{ACFGH} 2,50
CHOCOLATE GINGER COOKIE ^{ACFG} 2,20

WANT SOME EXTRA?



PROTEIN
ROASTBEEF, LACHS 4,00
FALAFEL, CHICKEN, TOFU,
PLANTED.CHICKEN 3,00

GREEN 1,50
TOPPING 0,50