



TOFU SESAME MONK

AEFHMND

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90

REIS
POKE
TOFU MARINIERT
-100 g / -50 g
AVOCADO-MASH
SÜSSKARTOFFEL-
PÜREE
ROTE
KICHERERBSEN
ROTKRAUT
SESAM-MAYO
ERDNÜSSE
FRÜHLINGS-
ZWIEBEL



PLANTED CHICKEN MONK

AFND

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90

REIS
TERIYAKI
PLANTED.CHICKEN
-80 g / -50 g
MANGO
EDAMAME
HUMMUS
ROTES CHILIKRAUT
SPICY-
MANGO-MAYO
SESAM



RED FALAFEL MONK

AEFHMND

NOT SO BIG: 8,50

BIG: 10,90

REIS
POKE
RED FALAFEL
4 STK. / 3 STK.
ROTKRAUT
HUMMUS
ROTE KICHER-
ERBSEN
BLATTSPINAT
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH



GREEN ZALMON MONK

AEFHND

NOT SO BIG: 10,50

BIG: 14,90

REIS
TERIYAKI
ZALMON VEGAN
-80 g / -50 g
EDAMAME
GURKE
BLATTSPINAT
WAKAME
WASABI-MAYO
DUKKAH
FRÜHLINGSZWIEBEL



JERK CHICKEN MONK

AEFHMND

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90

REIS
TERIYAKI
JERK CHICKEN
-80 g / -50 g
EDAMAME
ROTKRAUT
ANANAS
SÜSSKARTOFFEL-
PÜREE
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH
FRÜHLINGS-
ZWIEBEL



PULLED CHICKEN MONK

D

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90

REIS
LADYLIKE
PULLED
CHICKEN
-80 g / -50 g
MANGO
AVOCADO-MASH
GURKE
KAROTTE
MARACUJA-
MAYO
CHILI
SOLNUTS



TRUFFLE ROASTBEEF MONK

AEFHND

NOT SO BIG: 11,50

BIG: 15,90

REIS
TERIYAKI
ROASTBEEF
-80 g / -50 g
MAIS
BLATTSPINAT
SÜSSKARTOFFEL-
PÜREE
GURKE
MISO TRÜFFEL-
MAYO
RÖSTZWIEBEL



SALMON WASABI MONK

ADEFHND

NOT SO BIG: 10,50

BIG: 14,90

REIS
TERIYAKI
LACHS
-80 g / -50 g
EDAMAME
MANGO
AVOCADO-MASH
KAROTTEN
WASABI-MAYO
SHREDDED NORI
ERDNÜSSE

CREATE YOUR OWN BOWL

NOT SO BIG AB: 9,50

BIG AB: 13,90

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS
BLATTSPINAT +1€
QUINOA +1€

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

MARACUJA
LADYLIKE
SESAME-SOY
POKE AFN
SWEET-SOY
TERIYAKI AFO
NATURAL-SOY
TAMARI F

03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS
AVOCADO-MASH
BLATTSPINAT
EDAMAME F
GURKE
HUMMUS N
KAROTTE
KIDNEYBOHNEN
MAIS
MAIS-RIPPCHEN
MANGO
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
ROTES
CHILIKRAUT O
SÜSSKARTOFFELPÜREE HN
TOMATENSALSA
WAKAME AN

04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT
JERK CHICKEN AFM
PULLED CHICKEN D
ROASTBEEF +3€/2€

FISH
LACHS DEN +3€/2€

VEGAN
PLANTED.CHICKEN N +2€/1€
PLANTED.KEBAB A +2€/1€
RED FALAFEL AF
TOFU MARINIERT AEFND
ZALMON +3€/2€

05 VEGAN CREAM

1 ZUR AUSWAHL

AIOLI M
MARACUJA
MISO-TRÜFFEL AF
SESAM AEFMN
SPICY MANGO AF
SRIRACHA FM
WASABI FO

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
ERDNÜSSE E
NACHOS
RÖSTZWIEBEL A
SESAM N
SOLNUTS
TORTILLA CHIPS
VEGGIE
FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI
SPICY
CHILI
DUKKAH EHN

SPECIALS



VEGAN BOWLRRITO MONK

AFMD

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

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90



ASIAN PUMPKIN SOUP

LO

KÜRBIS
KOKOS
INGWER
LIMETTENBLÄTTER
GALGANT

TIPP:
MIT KORIANDER

4,90

DESSERT

CARAMEL-CREME ACGHF 3,90
BANANA & MANGO

CHIA PUDDING F VEGAN 3,90
BERRYSAUCE

TRIPLE CHOCOLATE MOUSSE ACGHF 3,90

MATCHA COOKIE ACFGH 1,90

CHOCOLATE GINGER COOKIE ACFG 1,50



MEAT



FISH



GLUTENFREE



VEGAN

WANT SOME EXTRA?

PROTEIN

ROASTBEEF, LACHS,
ZALMON VEGAN
FALAFEL, CHICKEN, TOFU,
PLANTED.CHICKEN,
PLANTED.KEBAB

4,00

3,00

GREEN

1,50

TOPPING

0,50