



TOFU SESAME MONK

AEFHMNO

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90

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



PLANTED CHICKEN MONK

AFMNO

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

AEFHMN

NOT SO BIG: 8,50

BIG: 10,90

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



GREEN ZALMON MONK

AEFHMNO

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

AEFHMNO

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

DM

NOT SO BIG: 9,50

BIG: 13,90

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



TRUFFLE ROASTBEEF MONK

AEFHMNO

NOT SO BIG: 11,50

BIG: 15,90

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



SALMON WASABI MONK

ADEFHMNO

NOT SO BIG: 10,50

BIG: 14,90

REIS
TERIYAKI
LACHS
~80 g / ~50 g
EDAMAME
MANGO
AVOCADO-MASH **NEW**
KAROTTE **NEW**
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 ^{AFD}
NATURAL-SOY
TAMARI ^F

03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS
AVOCADO-MASH **NEW**
BLATTSPINAT
EDAMAME ^F
GURKE
HUMMUS ^N
KAROTTE **NEW**
MAIS
MANGO
ROTE KICHERERBSSEN
ROTKRAUT
ROTES
CHILIKRAUT ^D
SÜSSKARTOFFELPÜREE ^{HN}
WAKAME ^{AN}

04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT
JERK CHICKEN ^{AFM}
PULLED CHICKEN ^D
ROASTBEEF +3€/2€
FISH
LACHS ^{DFN} +3€/2€
VEGAN
PLANTED.CHICKEN ^N +2€/1€
RED FALAFEL ^{AF}
TOFU MARINIERT ^{AEFNO}
ZALMON +3€/2€

05 VEGAN MAYO

1 ZUR AUSWAHL

MARACUJA ^M
SESAM ^{FMN}
SPICY MANGO ^M
SRIRACHA ^{FM}
TRÜFFEL ^{MN}
WASABI ^M

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
ERDNÜSSE ^E
NACHOS
RÖSTZWIEBEL ^A
SESAM ^N
SOLNUTS
VEGGIE
FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI
SPICY ^D
CHILI
DUKKAH ^{EHN}

SPECIALS

WARM



TOM KHA SOUP

FLO

KOKOSMILCH
ZITRONENGRAS
GALGANT
KAROTTEN
KORIANDER

4,90



CURRY CHICKEN MONK

DFLNO

REIS
GELBES CURRY
SPINAT
ROTE KICHERERBSSEN
EDAMAME
PULLED CHICKEN
SESAM
JUNGZWIEBEL

BIG: 13,90
NOT SO BIG: 9,50



DESSERT

CARAMEL-CREME ^{ACFGH} 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



WANT SOME EXTRA?

PROTEIN
ROASTBEEF, LACHS,
ZALMON VEGAN 4,90
FALAFEL, CHICKEN, TOFU,
PLANTED.CHICKEN 3,90
GREEN 1,50
TOPPING 0,50