



### PLANTED CHICKEN MONK

REIS  
POKE  
PLANTED SESAM CHICKEN  
MANGO SALSA  
EDAMAME  
HUMMUS  
ROTES CHILI-KRAUT  
SPICY-MANGO-MAYO  
SESAM

NOT SO BIG: 8,90  
BIG: 12,90



### RED FALAFEL MONK

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

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



### PULLED CHICKEN MONK

REIS  
LADYLIKE  
PULLED CHICKEN  
MANGO SALSA  
AVOCADO  
GURKE  
PAPRIKA  
MARACUJA-MAYO  
CHILI ROT SOLNUTS

NOT SO BIG: 8,90  
BIG: 12,90



### SALMON WASABI MONK

REIS  
POKE  
LACHS  
EDAMAME  
MANGO SALSA  
AVOCADO  
PAPRIKA  
WASABI-MAYO  
SHREDDED NORI  
CHILI-ERDNÜSSE

NOT SO BIG: 9,90  
BIG: 14,90



### TOFU SESAME MONK

REIS  
POKE  
TOFU GERÄUCHERT  
AVOCADO  
SÜSSKARTOFFEL  
PAPRIKA  
ROTKRAUT  
SESAM-MAYO  
ERDNÜSSE  
JUNGZWIEBEL

NOT SO BIG: 8,90  
BIG: 12,90



### JERK CHICKEN MONK

REIS  
POKE  
JERK CHICKEN  
EDAMAME  
ROTKRAUT  
ANANAS SALSA  
SÜSSKARTOFFEL  
SRIRACHA-MAYO  
DUKKAH  
JUNGZWIEBEL

NOT SO BIG: 8,90  
BIG: 12,90



### TRUFFLE ROASTBEEF MONK

REIS  
POKE  
ROASTBEEF  
MAIS  
BLATTSPINAT  
SÜSSKARTOFFEL  
PAPRIKA  
MISO TRÜFFEL-MAYO  
RÖSTZWIEBEL

NOT SO BIG: 9,90  
BIG: 14,90

# CREATE YOUR OWN BOWL

NOT SO BIG AB: 8,90  
BIG AB: 12,90

## 01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS  
BLATTSPINAT +1€  
QUINOA +1€

## 02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

LEMON-SOY  
PONZU AF  
MARACUJA  
LADYLIKE M (+HONIG)  
SESAME-SOY  
POKE AFN

## 03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS SALSA  
AVOCADO  
BLATTSPINAT  
EDAMAME F  
GURKE  
HUMMUS N  
MAIS  
MANGO SALSA FM  
PAPRIKA  
ROTE KICHERERBSEN  
ROTKRAUT  
ROTES CHILIKRAUT O  
SÜSSKARTOFFEL

## 04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT  
JERK CHICKEN AF  
PULLED CHICKEN ADEF  
ROASTBEEF AEFM +3€/2€

FISH  
LACHS D +3€/2€

VEGETARIAN  
FETA G +2€/1€

VEGAN

PLANTED SESAM- CHICKEN N +2€/1€  
ROTE RÜBEN-EDAMAME FALAFEL AF  
TOFU GERÄUCHERT AFN  
VIOLIFE GREEK WHITE +2€/1€  
BOLOGNESE AFLN +2€/1€

## 05 VEGAN CREAM

1 ZUR AUSWAHL

CURRY AFLD  
MARACUJA FM  
MISO-TRÜFFEL FO  
SESAM AEFNPD  
SPICY MANGO AF  
SRIRACHA FM  
WASABI MO

## 06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY  
CHILI-ERDNÜSSE AEH  
ERDNÜSSE E  
RÖSTZWIEBEL A  
SESAM N  
SOLNUTS A  
VEGGIE  
FRÜHLINGSZWIEBEL  
KORIANDER  
SHREDDED NORI  
SPICY  
CHILI ROT  
DUKKAH EHN

# SPECIALS



## PASTINAKEN-CREMESUPPE

PASTINAKEN-CREMESUPPE  
JUNGZWIEBEL  
ERDNÜSSE

4,50

## PASTINAKEN TRÜFFEL MONK

REIS  
POKE  
CHINESISCHES TEE-EI  
PASTINAKENCREME  
VIOLETTER KARFIOL  
COLE SLAW  
GURKE  
TRÜFFEL MAYO  
JUNGZWIEBEL  
ERDNÜSSE

BIG: 12,90  
NOT SO BIG: 8,90



### VEGAN BOWL NASIA MONK

REIS  
BOLOGNESE (ERBSENPROTEIN)  
JUNGZWIEBEL  
MANGO SALSA  
RÖSTZWIEBEL

NOT SO BIG: 8,90  
BIG: 12,90

WARM

# WANT SOME EXTRA?



### PROTEIN

ROASTBEEF, LACHS 4,00  
TOFU, FALAFEL, PLANTED CHICKEN  
FETA, VIOLIFE GREEK WHITE  
ASIA BOLOGNESE 3,00

### GREEN

1,50

### TOPPING

0,50