



TOFU SESAME MONK

REIS
POKE
TOFU MARINIERT
AVOCADO
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
PAPRIKA
ROTKRAUT
SESAM-MAYO
ERDNÜSSE
FRÜHLINGS-ZWIEBEL

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



PLANTED CHICKEN MONK

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

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



RED FALAFEL MONK

REIS
POKE
RED FALAFEL
ROTKRAUT
HUMMUS
ROTE KICHER-ERBSEN
BLATTSPINAT
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH

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



GREEN ZALMON MONK

REIS
POKE
ZALMON (VEGANER LACHS)
EDAMAME
GURKE
BLATTSPINAT
WAKAME
WASABI-MAYO
DUKKAH
FRÜHLINGSZWIEBEL

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



JERK CHICKEN MONK

REIS
POKE
JERK CHICKEN
EDAMAME
ROTKRAUT
ANANAS
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
SRIRACHA-MAYO
DUKKAH
FRÜHLINGS-ZWIEBEL

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



PULLED CHICKEN MONK

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

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



TRUFFLE ROASTBEEF MONK

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

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



SALMON WASABI MONK

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

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

CREATE YOUR OWN BOWL

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

01 BASE

CHOOSE 1

RICE
LEAF SPINACH +1€
QUINOA +1€

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

LEMON-SOY
PONZU AF
MARACUJA
LADYLIKE
SESAME-SOY
POKE AFN

03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS SALSA
AVOCADO
BLATTSPINAT
EDAMAME F
EINGELEGTE RADIESCHEN °
GRÜNES APFELKRAUT NEW
GURKE
HUMMUS N
MAIS
MANGO SALSA AFN
PAPRIKA
ROTE KICHERERBSEN
ROTE RÜBEN WÜRFEL NEW
ROTKRAUT
ROTES CHILIKRAUT °
SÜSSKARTOFFELPÜREE HN
WAKAME AN NEW

04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

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

FISH
LACHSTATAR ° +3€/2€

VEGAN
PLANTED.CHICKEN N +2€/1€
RED FALAFEL AF
TOFU MARINIERT AEFNO
VIOLIFE FETA-ALTERNATIVE +2€/1€
ZALMON +3€/2€ NEW

05 VEGAN CREAM

1 ZUR AUSWAHL

HONEY MUSTARD MO NEW
MARACUJA
MISO-TRÜFFEL AF
SESAM AEFMN
SPICY MANGO AF
SRIRACHA FM
WASABI FO

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
CHILI-ERDNÜSSE EH
ERDNÜSSE E
RÖSTZWIEBEL A
SESAM N
SOLNUTS
WASABINÜSSE AE NEW
VEGGIE
FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI
SPICY
CHILI
DUKKAH EHN

SPECIALS



PINK ASPARAGUS SOUP

SPARGEL
KOKOS
ZITRONENGRAS
ROTE RÜBE
SESAM

4.90



RAINBOWL MONK

REIS
POKE
VIOLIFE FETA
ANANAS
GRÜNES APFELKRAUT
ROTE RÜBEN WÜRFEL
EINGELEGTE RADIESCHEN
HONEY MUSTARD-MAYO
WASABINÜSSE
PFEFFERMINZE

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

DESSERT

CARAMEL-CREME ACGHF 3,90
BANANA & MANGO
CHIA PUDDING 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 4,00
FALAFEL, CHICKEN, TOFU,
PLANTED.CHICKEN,
VIOLIFE FETA-ALTERNATIVE 3,00
GREEN 1,50
TOPPING 0,50