

SIGNATURE BOWLS



PLANTED CHICKEN BOWL

AFMN023

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

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



SALMON WASABI BOWL

ADEFMN0123

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

REIS
TERIYAKI
LACHS
EDAMAME
MANGO
AVOCADO-MASH
KAROTTE
WASABI-MAYO
SHREDDED NORI
ERDNÜSSE



VEGAN BOWL R RITO BOWL

AFM023

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

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



PULLED CHICKEN BOWL

FM23

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

REIS
LADYLIKE
PULLED CHICKEN
MANGO
AVOCADO-MASH
GURKE
KAROTTE
MARACUJA-MAYO
CHILI
SOLNUTS



SPICY FALAFEL BOWL

AEFH.11MN234

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 9,90

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



JERK CHICKEN BOWL

AEFHH.11LMN0234

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

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



TOFU SESAME BOWL

AEFHLMN01243

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

REIS
POKE
TOFU MARINIERT
AVOCADO-MASH
SÜSSKARTOFFEL-PÜREE
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
SESAM-MAYO
ERDNÜSSE
FRÜHLINGSZWIEBEL



CAESAR SALAD BOWL

AA.3CDGM23

BIG: 11,90

ROMANA SALAT
CAESAR SALAT-DRESSING
CHICKEN BREAST
TOMATENSALSA
GEKOCHTES EI
BROTCHIPS
FRÜHLINGSZWIEBEL

Gerne tauschen wir dir max. 1 gleichwertige Zutat bei den Signature Bowls aus.

SPECIAL



COZY CURRY

AFLMN014



TRIO RICE
TERIYAKI
CHICKPEA CURRY
BLATTSPINAT
KAROTTEN
ROTKRAUT
JUNGWIEBEL
SESAM

NOT SO BIG: **9,90**

BIG: **12,90**



CREATE YOUR OWN BOWL

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

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS
BLATTSPINAT +1€
QUINOA +1€
ROMANA SALAT +1€
TRIO RICE +1€

NEW

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

MARACUJA 🍊
LADYLIKE
SESAME-SOY
POKE ^{AFN4}
SWEET-SOY
TERIYAKI ^{AF0}
NATURAL-SOY 🍯
TAMARI ^F

SALAT-DRESSING

CAESAR ^{A.3CDGM23}
(NICHT VEGAN)

03 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS
AVOCADO-MASH ³
BLATTSPINAT
EDAMAME ^F
GEKOCHTES EI ^C
GURKE
HUMMUS ^{N3}
KAROTTE
KIDNEYBOHNEN
MAIS
MANGO
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
ROTES CHILIKRAUT ^O
SÜSSKARTOFFEL-
PÜREE ^{HLNO}
TOMATENSALSA

04 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT

CHICKEN BREAST
JERK CHICKEN ^{AFM2}
PULLED CHICKEN ^{FM23}

FISH

LACHS ^{DFN} +1€/0,5€

VEGAN

PLANTED.CHICKEN ^N
+1€/0,5€
PLANTED.KEBAB +1€/0,5€ ^F
FALAFEL

TOFU MARINIERT ^{AFN012}

CHICKPEA CURRY ^{ALM14}

NEW

05 VEGAN MAYO

1 ZUR AUSWAHL

AIOLI ^{M2}
MARACUJA ^{M23}
SESAM ^{FMN2}
SPICY MANGO ^{M2}
SRIRACHA ^{FM234} 🌶️
WASABI ^{M123}

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY

BROTCHIPS ^{A2}
ERDNÜSSE ^E
RÖSTZWIEBEL ^A
SESAM ^N
SOLNUTS
TORTILLA CHIPS

VEGGIE

FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI

SPICY 🌶️

CHILI
DUKKAH ^{EFH11N}

WANT MORE?

PROTEIN 3,00€

FALAFEL,
CHICKEN,
TOFU,
PLANTED.CHICKEN,
PLANTED.KEBAB,
CHICKPEA CURRY,
LACHS

GREEN 1,50€

TOPPING 0,50€



DRINKS & COOKIES

DRINKS

PREISE EXKL. PFAND 0,15 €.

VÖSLAUER 0,33L STILL PRICKELND	3,50
RAUCH EISTEE ^{4,8,9} 0,33L ZITRONE PFIRSICH	3,90
FRITZ KOLA ¹¹ SUPER ZERO ¹¹ 0,33L	3,90
FRITZ SPRITZ BIO APFELSCHORLE 0,33L	3,90
PAULANER SPEZI ^{1,3,10,11} 0,33L	3,50
ALMDUDLER 0,35L	3,90

COOKIES

FRAGE NACH UNSEREN AKTUELLEN SORTEN	3,50
--	------



HOL DIR DIE
FAT MONK-APP!
MONKS SAMMELN &
SPECIAL DEALS HOLEN!

