



CARDS ONLY – KEINE BARGELDZAHLUNG

FAT MONK

DELI BOWLS

MENU



SIGNATURE BOWLS



GLUTENFREE



VEGAN



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.

CREATE YOUR OWN BOWL

03

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

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

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

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

MARACUJA 🍊
LADYLIKE
SESAME-SOY
POKE ^{AFN4}
SWEET-SOY
TERIYAKI ^{AFO}
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}

05 VEGAN MAYO

1 ZUR AUSWAHL

AIOLI ^{M2}
MARACUJA ^{M23}
SESAM ^{FMN2}
SPICY MANGO ^{M2}
SRIRACHA ^{FM234} 🌶️
TRÜFFEL ^{MN2}
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 ^{EFH1IN}

WANT MORE?

PROTEIN 3,00€

FALAFEL
CHICKEN
TOFU
PLANTED.CHICKEN
PLANTED.KEBAB
LACHS

GREEN 1,50€

TOPPING 0,50€



DRINKS & COOKIES

DRINKS

PREISE EXKL. PFAND 0,15 €.

FANCY WATER 0,5L	2,90
HOMEMADE INFUSED WATER DIVERSE SORTEN	
VÖSLAUER 0,33L	2,90
STILL PRICKELND	
RAUCH EISTEE 4,8,9 0,33L	3,50
ZITRONE PFIRSICH	
FRITZ COLA ¹¹ 0,33L	3,50
FRITZ COLA SUPER ZERO ¹¹ 0,33L	3,50
FRITZ RHABARBER 0,33L	3,50
FRITZ SPRITZ BIO APFELSCHORLE 0,33L	3,50
PAULANER SPEZI ^{1,3,10,11} 0,33L	3,10
CLUB MATE ¹¹ 0,33L	3,10

COOKIES



FRAGE NACH UNSEREN AKTUELLEN SORTEN

1,90

FANCY COMBO

FANCY WATER ZUR
BIG BOWL NUR **1,90**



**HOL DIR DIE
FAT MONK-APP!**

MONKS SAMMELN &
SPECIAL DEALS HOLEN!

