

SIGNATURE BOWLS



PULLED CHICKEN MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

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



RED FALAFEL MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

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



TOFU TERIYAKI MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

REIS
TERIYAKI
TOFU GERÄUCHERT
AVOCADO
SÜSSKARTOFFEL
PAPRIKA
ROTKRAUT
CASHEWS
JUNGWIEBEL
MISO-MAYO



CHILI PRAWN MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90

REIS
TERIYAKI
WILDGARNELE
GURKE
AVOCADO
EDAMAME
BLATTSPINAT
CHILI-ERDNÜSSE
ZITRONEN
VERBENE-MAYO



JERK CHICKEN MONK

ABCEFHMQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

REIS
TERIYAKI
JERK CHICKEN
EDAMAME
ROTKRAUT
ANANAS-SALSA
SÜSSKARTOFFEL
DUKKAH
JUNGWIEBEL
SRIRACHA-MAYO



SALMON WASABI MONK

ABCEFHMQ

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90

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



TRUFFLE ROASTBEEF MONK

ABCEFHMQ

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90

REIS
TERIYAKI
ROASTBEEF
MAIS
BLATTSPINAT
SÜSSKARTOFFEL
PAPRIKA
PINIENKERNE
TRÜFFEL-MAYO

CREATE YOUR OWN BOWL

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS
BLATTSPINAT +1€
QUINOA +1€
ZOODLES +1€

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

SWEET-SOY
TERIYAKI^{FO}
SESAME-SOY
POKE^{AFN}
LEMON-SOY
PONZU^{AF}
NUT-SOY
ERDNUSS-KOKOS^{AEFLO}
MARACUJA
LADYLIKE

03 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT
PULLED CHICKEN^{ADEF}
JERK CHICKEN^{AF}
ROASTBEEF^{AEFM} +2€/1€
FISH
LACHS^D +2€/1€
WILDGARNELE^B +2€/1€
VEGAN
ROTE RÜBEN-FALAFEL^A
TOFU GERÄUCHERT^{AFN}

04 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS SALSA
AVOCADO
BLATTSPINAT
EDAMAME^F
GURKE
MAIS
MANGO
HUMMUS^N
PAPRIKA
ROTE KICHERERBSEN
ROTKRAUT
SÜSSKARTOFFEL

05 VEGAN CREAM

1 ZUR AUSWAHL

CURRY^{AFLO}
MISO^{AMFO}
SESAM^{AEFNOP}
SRIRACHA^{FM}
TRÜFFEL^{MOH}
WASABI^{MO}
ZITRONEN-VERBENE^M

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
CASHEWS^H
CHILI-ERDNÜSSE^{AEH}
ERDNÜSSE^{AEH}
KOKOSCHIPS
PINIENKERNE
RÖSTZWIEBEL^A
SESAM^N
SOLNUTS^A
VEGGIE
FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
SHREDDED NORI
SPICY
CHILI ROT
DUKKAH^{EHN}

SPECIALS



SKINNY SPARGEL MONK

AEHFLMO

REIS
PONZU
PASTINAKENPÜREE
GURKE
MARCHFELDER SPARGEL⁼
EINGELEGTES RADIESCHEN
ERBSENKRESSE
HASELNUSSWEIZEN
ZITRONENGRAS-MAYO
ERDNÜSSE

BIG: 12,90
NOT SO BIG: 7,90



CREAMY SPARGEL SOUP

MO

MARCHFELDER SPARGEL⁼
PETERSILIE

4,00

ADD-ON:
WILDGARNELE +1€

WANT SOME EXTRA?

PROTEIN

WILDGARNELE /STÜCK 1€
FALAFEL, CHICKEN, TOFU 2€
LACHS, ROASTBEEF 3€

TOPPING

GREEN 0,5€
GREEN 1€

DESSERT

CARAMEL-CREME^{ACGHF} 3,90
BANANA & MANGO
CHIA PUDDING VEGAN 3,90
BERRYSAUCE
TRIPLE CHOCOLATE MOUSSE^{ACGHF} 3,90