


NACHSPEISEN


Bio Bananenbrot^A (vegan) 

mit Schokolade.....	3,50 €
mit Beeren.....	3,50 €
mit Walnüssen.....	3,50 €
mit Salted Caramel.....	3,50 €

Milchreis^G

mit Zucker und Zimt.....	4,70 €
mit roter Grütze.....	4,70 €

EXTRA-TIPP

 Füge deinem Milchreis für einen Aufpreis von **1,20 €** Banane, Mango, Ananas, Apfel oder frische Granatapfelkerne hinzu.

Obstbecher.....4,70 €

Bio-Fladenbrot mit Nutella
und gehackten Haselnüssen
.....5,90 €

SMOOTHIES

Berry
Erdbeere, Himbeere und Orange
0,5 l.....5,90 €

Coco Mama
Kokosmilch, Erdbeere und Himbeere
0,5 l.....6,30 €

Tropics
Banane, Ananas und Kokosmilch
0,5 l.....6,30 €

Sweety
Erdbeere, Banane, Mango, Orange
0,5 l.....5,90 €

Gentle
Babyspinat, Apfel, Banane, Wasser
und Karotte
0,5 l.....5,90 €

Harmony
Babyspinat, Apfel, Banane, Wasser
und Erdbeere
0,5 l.....5,90 €

Strong
Ananas, Orange und Ingwer
0,5 l.....5,90 €

Energy
Babyspinat, Gurke, Banane, Ananas,
Wasser und Ingwer
0,5 l.....5,90 €

Bahama Mama
Ananas, Mango und Orange
0,5 l.....5,90 €

SOFTDRINKS

Vio Bio Orange
0,33 l.....3,35 €
zzgl. 0,15 € Pfand

Vio Bio Apfelschorle
0,33 l.....3,35 €
zzgl. 0,15 € Pfand

Vio Bio Rhababer
0,33 l.....3,35 €
zzgl. 0,15 € Pfand

Vio Wasser still
0,25 l.....2,50 €
zzgl. 0,15 € Pfand



Coca-Cola
0,33 l.....2,55 €
zzgl. 0,15 € Pfand

Coca-Cola Zero
0,33 l.....2,55 €
zzgl. 0,15 € Pfand

FÜR DEN KLEINEN HUNGER


Brotzeit
Bio-Fladenbrot^A mit 2 Dips nach Wahl
und einem kleinen Beilagensalat
.....10,90 €

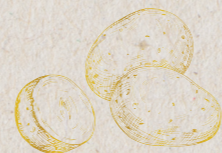
Nachos
mit Jalapenos und
2 Dips nach Wahl.....6,90 €

mit Jalapenos, Chili con Carne Soße,
überbacken mit Mozzarella und
2 Dips nach Wahl.....11,90 €

DU HAST DIE WAHL

Unsere Dips:

- Sour Cream^G
- Hummus^N Natur 
- Avocado-Hummus^N
- hausgemachte Guacamole



BACKKARTOFFELN

Alle Backkartoffeln werden mit Sour Cream^G, einem Beilagensalat und einem Dressing nach Wahl serviert. Unsere Backkartoffeln sind auch vegan möglich – Sprich uns an!

Rotkäppchen (vegetarisch)
Falafel, Hirtenkäse^G, Oliven^G, Gurken,
Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und
Sour Cream^G.....12,90 €

Dornröschen
Räucherlachs^D, Apfel, Sonnenblumenkerne,
Gurke, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln,
Paprika und Sour Cream^G.....13,90 €

Schneewittchen (vegan)
Veganes Schawarma^{4,F}, gebratene
Zucchini, gebratene Kräuter-Champignons,
Schnittlauch und Hummus^N statt Sour Cream^G.....12,90 €

Königstochter
Hähnchenbrust⁴, Schnittlauch, Paprika,
gebratene Kräuter-Champignons,
Hirtenkäse^G, Granatapfelkerne, Mais
und Sour Cream^G.....13,90 €

Rapunzel (vegan)
Falafel (3 Stk.), Gurke, Zuckermais,
Schnittlauch, Paprika, Karotten und
Hummus^N statt Sour Cream^G.....12,50 €

ALTERNATIV-TIPP

Für einen Aufpreis von **1,30 €** servieren anstelle von Sour Cream^G Hummus^N Natur, Avocado-Hummus^N oder hausgemachter Guacamole.

EXTRAS

Du möchtest mehr? Kein Problem! Verleihe deinem Gericht das gewisse Extra:

Portion Kurkuma-Reis.....2,50 € **2 Scheiben Bio-Brot^A**.....1,50 €

Portion Bulgur^A.....2,50 € **Sour Cream^G**.....2,00 €

Portion Bio-Vollkornnudeln^A.....2,50 € **Weiteres Dressing**.....2,50 €

Allergene & Konservierungsstoffe

¹ mit Farbstoff

³ mit Antioxidationsmittel

⁴ mit Geschmacksverstärker

⁶ geschwärzt

^B mit Süßungsmittel

^A glutenhaltiges Getreide

^B Krebstiere, Schalentiere

^C Ei

HEIßE GERICHTE

Für einen Aufpreis von 2,00 € servieren wir Bulgur^A oder Nudeln^A statt Kurkuma-Reis. Für 2,80 € mit einer Backkartoffel.

Chili con Carne
Rinderhack, Kurkuma-Reis, Zwiebeln,
Knoblauch, Kidney-Bohnen, Zuckermais,
Tomaten-Soße, frische Chili-Schoten.....12,90 €

Chili sin Carne (vegan)
veganes Schawarma, Kurkuma-Reis,
Zwiebeln, Knoblauch, Kidney-Bohnen,
Zuckermais, Tomaten-Soße, frische
Chili-Schoten, verfeinert mit Oregano
und Basilikum.....12,90 €

Erbsenzähler
Rinderhack, Kurkuma-Reis, Zwiebeln,
Knoblauch, Kichererbsen, Paprika,
Thymian, Kurkuma, Tomaten-Soße,
Kartoffeln, Creme Fraiche^G.....13,90 €

Veganes Curry
Kurkuma-Reis, Karotten, Erbsen,
Paprika, Kokosmilch, Ingwer
.....10,90 €
mit veganem Schawarma^{4,F}
.....12,90 €
mit Hähnchenbrust⁴
.....12,90 €
mit 8 Zitronen-Knoblauch-Garnelen^B
.....14,90 €

Hähnchen Curry (scharf)
Hähnchenbrust⁴, Kurkuma-Reis,
Prinzessbohnen, Karotten, Kokosmilch,
Ingwer.....12,90 €

FLADENBROTE



Alle Fladenbrote^A (Weizen-Dinkel) sind aus biologischer Herstellung und werden mit einem kleinen Beilagensalat bestehend aus Gurken, Karotten, Zuckermais, Paprika und einem Dressing nach Wahl serviert (ausgenommen: Fladenbrot unbelegt).

Hähnchen
Hähnchenbruststreifen⁴, Mozzarella^G,
Tomaten, Rucola, Sour Cream^G und
Curry-Mango-Kokos-Dressing^{G,M}
.....12,50 €


Gourmet (vegan)
Hummus^N statt Sour Cream^G, Rucola,
Tomaten, rote Zwiebeln, veganes
Shawarma^{4,F}, Mango-Chili-Dressing^G
.....11,90 €

Thunfisch
Thunfisch^D, Mozzarella^G, Tomaten,
Rucola, rote Zwiebeln, Sour Cream^G
und Honig-Senf-Dressing^G
.....12,50 €

Bio-Fladenbrot^A
unbelegt.....3,20 €

Grillgemüse (vegetarisch)
Tomaten, gebratene Aubergine, gebratene
Zucchini, Mozzarella^G, Rucola,
Zwiebeln, Sour Cream^G, American
Dressing^{G,L}.....11,90 €

ALTERNATIV-TIPP

Für einen Aufpreis von **1,30 €** servieren dein Fladenbrot statt mit Sour Cream^G mit Hummus^N Natur, Avocado-Hummus^N oder hausgemachter Guacamole. 

Oriental (vegetarisch)
Falafel, Hummus^N, Rucola, Tomaten,
Mozzarella^G, gebratene Aubergine,
Joghurt-Dressing^G
.....11,90 €



Grevener Straße 161, 48159 Münster
@ frischkoenig_ms f Frischkönig

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	11:00 - 14:30 Uhr
	17:00 - 22:00 Uhr
Samstag	geschlossen
Sonntag, Feiertag	12:00 - 22:00 Uhr

 0251 748 675 44

WWW.FRISCHKOENIG-MS.DE

Ab einem Bestellwert von10,00 €
Liefergebiete: zzgl. 2 € Anfahrtskosten
Kinderhaus, Gievenbeck, Coerde, Sprakel, Kreuzviertel, Rumphorst, Wienburg, Mauritz, Hansaviertel, Hafenviertel, Südviertel, Geistviertel, Aasee, Sentrup, Nienberg, Zentrum, Nord- und Innenstadt

Ab einem Bestellwert von20,00 €
Liefergebiete: zzgl. 2 € Anfahrtskosten
Roxel, Mariendorf, St. Mauritz

Selbstabholer erhalten **1 € Rabatt** auf jedes Hauptgericht!
(gilt nicht für Verzehr vor Ort, Desserts und Gerichte für den kleinen Hunger)

EC-Kartenzahlung möglich (vor Ort und bei Lieferung)

Auch große Caterings auf Anfrage möglich.

REGIONAL, BIO & NACHHALTIG

Unsere frischen Produkte bekommen wir von **regionalen Anbietern**. Wir arbeiten zusammen mit der **Münsteraner Bio-Bäckerei**.



Unsere Verpackungen sind **umweltfreundlich**.

DIE KÖNIGSRÖLLEN

Bei unseren Rollen ^A bildet Sour Cream ^G die Basis der Zutaten-zusammenstellung. Du möchtest es lieber vegan? Sprich uns an und wir machen es möglich. Unsere Rollen werden mit einem kleinen Beilagensalat bestehend aus Gurken, Karotten, Zuckermais, Paprika und einem Dressing nach Wahl serviert.

Käse Rolle (vegetarisch)

Mozzarella ^G, Cocktailtomaten, Gurken, Zuckermais, Sour Cream ^G, frischer Salat und American Dressing ^{G,L}
..... **11,90 €**

Orientalische Rolle (vegetarisch)

Hummusaufstrich ^N statt Sour Cream ^G, Salatmix, Gurken, Oliven ^G, gebratene Aubergine & Zucchini und Joghurt-Dressing ^G..... **11,90 €**

Thunfisch Rolle

Thunfisch ^D, rote Zwiebeln, Zuckermais, Sour Cream ^G, Salat und Honig-Senf-Dressing ^G..... **12,90 €**

Hähnchen Rolle

Hähnchenbruststreifen ⁴, Ananas, Cocktailtomaten, Paprika, Sour Cream ^G, Salat und Curry-Mango-Dip ^G
..... **12,90 €**

Scharfe Rolle

Spicy Chicken ^A, Jalapenos, Mango, Paprika, Sesam ^{H,N}, Sour Cream ^G, Hirtenkäse ^G, Salat und Mango-Chili-Dip..... **12,90 €**

Lachs Rolle

Räucherlachs ^D, Mango, Frühlingszwiebeln, gebratene Kräuter-Champignons, Sour Cream ^G, Salat, und Honig-Senf-Dressing ^G..... **12,90 €**

ALTERNATIV-TIPP

Für einen Aufpreis von **1,30 €** bestreichen wir deine Rolle ^A statt mit Sour Cream ^G mit Hummus ^N Natur, Avocado-Hummus ^N oder hausgemachter Guacamole

Falafel Rolle (vegetarisch)

Hummusaufstrich ^N statt Sour Cream ^G, Falafel, Hirtenkäse ^G, Salatmix, Cocktailtomaten, Sesam, Oliven ^G, Joghurt-Dressing ^G..... **11,90 €**

Vegane Rolle

Hummusaufstrich ^N statt Sour Cream ^G, Salatmix, Brokkoli, veganes Schawarma ^{4,F}, gebratene Aubergine, Mango-Chili-Dressing..... **11,90 €**



DIE KÖNIGLICHEN

Alle Salate servieren wir auf Wunsch mit 1 Scheibe Bio-Brot ^A und / oder Kräutercroutons ^A (solange der Vorrat reicht)



Im Walde (vegan)

getrocknete Tomaten ^O, Karotten, Gurke, Zuckermais, Kürbiskerne, Salatmix und Balsamico-Dressing ^O
..... **10,90 €**

Der Hirte (vegetarisch)

Hirtenkäse ^G, Oliven ^G, rote Zwiebeln, Kapern, Paprika, Zuckermais, Cocktailtomaten, Gurken, Salatmix und Kräutervinaigrette ^M..... **12,90 €**

Der Sultan (vegetarisch)

Hirtenkäse ^G, getrocknete Feigen ^O, Karotten, Gurken, Paprika, Salatmix und Curry-Mango-Kokos-Dressing ^{G,M}
..... **10,90 €**

Scheherazade (vegetarisch)

Falafel (3 Stk.), getrocknete Tomaten ^O, Kürbiskerne, Granatapfelkerne, Hummus ^N, Hirtenkäse ^G, Brokkoli, gebratene Aubergine, Salatmix, Joghurt-Dressing ^G..... **13,90 €**

Goldener Hahn

Hähnchenbruststreifen ⁴, Mozzarella gerieben ^G, Ei, getrocknete Tomaten ^O, Röstzwiebeln ^A, Gurken, Salatmix und Honig-Senf-Dressing ^G..... **13,90 €**

Der Fuchs (scharf)

Spicy Chicken ^A, Mango, rote Zwiebeln, Jalapenos, Karotten, Paprika, Salatmix und Curry-Mango-Kokos-Dressing ^{G,M}
..... **13,90 €**

7 Zwerge

Hähnchenbruststreifen ⁴, Mozzarella ^G, Ei, Gurken, gebratene Kräuter-Champignons, Zuckermais, Oliven ^G, Salatmix und American-Dressing ^G..... **13,90 €**

Der dekadente König (vegan)

Salatmix, Gurken, Oliven ^G, Cocktailtomaten, Falafel (3 Stück), gebratene Aubergine, gebratene Zucchini, Hummus ^N, Sesam ^{H,N} und Mango-Chili-Dressing..... **13,90 €**

Der Krieger König (vegan)

Salatmix, veganes Schawarma ^{4,F}, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, gebratene Zucchini, Hummus ^N, Röstzwiebeln ^A, Sonnenblumenkerne und Mango-Chili-Dressing..... **13,90 €**

Der Fischer

Thunfisch ^D, rote Zwiebeln, Oliven ^G, Prinzessbohnen, Gurken, Cocktailtomaten, Zuckermais, Salatmix und Balsamico-Dressing ^O..... **13,90 €**

Die Nixe

Zitronen-Knoblauch-Garnelen ^B (8 Stk.), Räucherlachs ^D, Sonnenblumenkerne, gebratene Kräuter-Champignons, Schnittlauch, Karotten, Frühlingszwiebeln, Mango, Salatmix und Joghurt-Dressing ^G..... **15,90 €**

MACHS ZUR BOWL

Für einen Aufpreis von **2,50 €** bekommst du jeden Salat als Bowl mit Kurkuma-Reis, Bulgur ^A, Backkartoffel oder Bio-Vollkornnudeln ^A.

Frau Holle

Zitronen-Knoblauch-Garnelen ^B (8 Stk.), Mozzarella ^G, Paprika, Sonnenblumenkerne, Zuckermais, Cocktailtomaten, Gurken, Salatmix und American-Dressing ^{G,L}..... **15,90 €**

Hänsel

Hähnchenbruststreifen ⁴, Sesam ^{H,N}, Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten, Paprika, Apfel, Ananas, Salatmix und Mango-Chili-Dressing..... **13,90 €**

Gretel

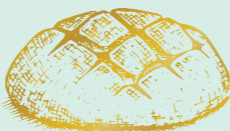
Hähnchenbruststreifen ⁴, Cocktailtomaten, Zuckermais, Gurken, Paprika, Ei, Salatmix und Honig-Senf-Dressing ^G..... **13,90 €**

Der Orient König (vegetarisch)

Babyspinat und Rucola, getrocknete Tomaten ^O, gebratene Aubergine, Hirtenkäse ^G, Kartoffelscheiben, Granatapfelkerne, Kürbiskerne und American-Dressing ^{G,L}..... **12,90 €**

7-Korn-Schrot Bio-Brot

Milchfrei & Eifrei; 40 % Roggen, 20 % Weizen, je 8 % Hafer, Gerste, Reis, Mais, Hirse



IN VIER SCHRITTEN ZU DEINEM PERSÖNLICHEN WUNSCHGERICHT

Passe deine Königsrolle ^A, deine Wunschbowl oder deinen Salat in nur wenigen Schritten deinen persönlichen Vorlieben an. Zuerst wählst du die Basis deines Gerichts. Hinzu kommen im zweiten Schritt die Extras – vier Basiszutaten sind bereits im Preis inkludiert, jede weitere kostet 1,50 € – deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Verfeinere deine Zusammenstellung mit leckeren Toppings und runde sie zu guter Letzt mit dem perfekten Dressing ab. Guten Appetit!

1 Wähle deine Basis

WUNSCHSALAT

Salat
Salat & Nudeln ^A (gemischt)
Nudeln ^A (Bio-Vollkornnudeln)



9,90 €

WUNSCHBOWL

Die Grundlage für deine Bowl sind Reis oder Bulgur ^A. Dazu kannst du einen frischen Salat kombinieren.

Auf Wunsch bekommst du gratis Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Röstzwiebeln ^A dazu!

9,90 €

WUNSCHROLLE

Salatsorten

Salatmix
Eisberg
Lollo Bionda
Radicchio
Babyspinat..... **+1,00 €**
Rucola..... **+1,00 €**



8,50 €

2 Wähle deine Extras



4 Basiszutaten sind dabei, jede weitere kostet einen Aufpreis von 1,50 €.

Äpfel
rote Zwiebeln
Frühlingszwiebeln
Schnittlauch
Röstzwiebeln ^A
Gurken
Oliven ^G
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne



Sesam ^{H,N}
Prinzessbohnen
Kidney-Bohnen
Zuckermais
Karotten
rote Beete ^{1,B}
Kapern
Kichererbsen

3 Wähle dein Topping (optional)

Cocktailtomaten..... **+2,50 €**
Paprika **+2,50 €**
Jalapenos **+1,90 €**
Ananas **+2,20 €**
Mango..... **+2,50 €**
Brokkoli..... **+2,50 €**
Frische Granatapfelkerne **+2,30 €**
Mozzarella gerieben ^G..... **+2,50 €**
Hirtenkäse ^G..... **+2,50 €**
Ei **+1,90 €**
getrocknete Tomaten ^O..... **+2,50 €**
getrocknete Feigen ^O..... **+2,50 €**
Hummus ^N (natur)..... **+2,20 €**
Avocado-Hummus ^N **+2,50 €**

GUACAMOLE (VEGAN)

Probiere unsere **hausgemachte Guacamole** bestehend aus Avocado, Cocktailtomaten, Limetten, Salz, Pfeffer und Knoblauch.

Guacamole hausgemacht (vegan) **+2,50 €**
gebratene Aubergine **+2,80 €**
gebratene Zucchini..... **+2,80 €**
gebratene Kräuter-Champignons **+2,70 €**
gebratene Kartoffeln **+2,50 €**
Spicy Chicken ^A **+2,90 €**
Thunfisch ^D..... **+2,90 €**
Hähnchen ⁴ **+2,90 €**
Halloumi Grillkäse ^G **+2,90 €**
Räucherlachs ^D..... **+2,90 €**
Falafel (3 Stk.)..... **+2,70 €**
veganes Schawarma ^{4,F} **+2,90 €**
Zitronen-Knoblauch Garnelen ^B (8 Stk.)..... **+3,90 €**

IDEAL FÜR VEGANER:

Veganes Schawarma ^{4,F} – das würzige Fleischgericht rein pflanzlich! Probieren Sie den veganen „Döner Arabiens“ durch orientalisches gewürzte Sojaschnitzel.

4 Wähle dein Dressing

Honig-Senf ^G
Mango-Chili (vegan)
Joghurt ^G
American ^{G,L}
Balsamico ^O (vegan)
Kräutervinaigrette ^M (vegan)
Curry-Mango-Kokos ^{G,M}
Olivenöl (vegan)



SCHON GEWUSST?

Eine Soße kommt in die Bowl hinein, die zweite als Abschluss oben drauf. Kombiniere zwei unterschiedliche Soßen, oder entscheide dich für nur eine. Jedes weitere Dressing kostet 2,00 €.