NACHSPEISEN

Fladenbrot mit Haselnusscreme [A, N]
und gehackten Haselnüssen ..... **5,90 €**

Milchreis [G]
mit Haselnusscreme und gehackten Haselnüssen [G, F] ..... **5,90 €**

mit Kokosmilch und Kokosflocken [G] ..... **5,90 €**
mit Zucker und Zimt ..... **4,90 €**
mit roter Grütze ..... **4,90 €**

Obstbecher ..... **4,90 €**

EXTRA-TIPP

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

SMOOTHIES

Berry
Erdbeere, Himbeere und Orange
0,5 l ..... **6,90 €**

Tropics
Banane, Ananas und Kokosmilch
0,5 l ..... **6,90 €**

Gentle
Babyspinat, Apfel, Banane, Wasser und Karotte
0,5 l ..... **6,90 €**

Strong
Ananas, Orange und Ingwer
0,5 l ..... **6,90 €**

Bahama Mama
Ananas, Mango und Orange
0,5 l ..... **6,90 €**

Coco Mama
Kokosmilch, Erdbeere und Himbeere
0,5 l ..... **6,90 €**

Sweety
Erdbeere, Banane, Mango, Orange
0,5 l ..... **6,90 €**

Harmony
Babyspinat, Apfel, Banane, Wasser und Erdbeere
0,5 l ..... **6,90 €**

Energy
Babyspinat, Gurke, Banane, Ananas, Wasser und Ingwer
0,5 l ..... **6,90 €**

SOFTDRINKS

Fritz Kola
0,33 l ..... **3,80 €**
zzgl. 0,08 € Pfand

Fritz Kola Super Zero
0,33 l ..... **3,80 €**
zzgl. 0,08 € Pfand

Fritz Honigmelone
0,33 l ..... **3,80 €**
zzgl. 0,08 € Pfand

Fritz Traubenschorle
0,33 l ..... **3,80 €**
zzgl. 0,08 € Pfand

Fritz Apfelschorle
0,33 l ..... **3,80 €**
zzgl. 0,08 € Pfand

EHRLICH. ERFRISCHEND.

Ob spritzige Apfelschorle, fruchtiger Saft oder legendäre Kola – bei **fritz** steckt überall das Gleiche drin: sehr viel Geschmack, gute Werte und ein bisschen Rebellion gegen den Einheitsbrei.

FÜR DEN KLEINEN HUNGER

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

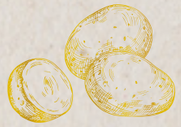
Nachos
mit Jalapenos und 2 Dips nach Wahl ..... **6,90 €**

zusätzlich mit 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
Chili-Cheese-Dip [1, G, 4]
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 [6], Gurken, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch 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] ..... **13,90 €**

Aschenputtel (vegan) NEU
Veganes Schawarma [4, F], rote Zwiebeln, Cocktailtomaten, Sonnenblumenkerne, Röstzwiebeln [A], Schnittlauch und hausgemachte Guacamole statt Sour Cream ..... **15,90 €**

Rapunzel (vegan)
Falafel (3 Stk.), Gurke, Zuckermais, Paprika, Karotten, Schnittlauch und Hummus [N] statt Sour Cream ..... **13,90 €**

Königstochter
Hähnchenbrust [4], Paprika, gebratene Kräuter-Champignons, Hirtenkäse [G], Granatapfelkerne, Mais, Schnittlauch und Sour Cream [G] ..... **14,90 €**

Rumpelstilzchen NEU
Hähnchenbruststreifen [4], rote Zwiebeln, Zuckermais, Paprika, Granatapfelkerne, Schnittlauch und hausgemachte Guacamole statt Sour Cream ..... **15,90 €**

EXTRAS

Lust auf mehr? Verleihe deinem Gericht das gewisse Extra:

Portion Kurkuma-Reis ..... **2,50 €**
Portion Bulgur [A] ..... **2,50 €**
Portion Bio-Vollkornnudeln [A] ..... **2,50 €**
Kleiner Beilagensalat ..... **4,50 €**
Wakame mit Sesam [D,N] ..... **4,50 €**
Ciabatta Baguette (2 Scheiben) [A] ..... **1,70 €**
Sour Cream [G] ..... **2,00 €**
Jedes weiteres Dressing ..... **2,50 €**
Große Portion hausgemachte Guacamole ..... **4,50 €**

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 ..... **13,90 €**

Erbsenzähler
Rinderhack, Kurkuma-Reis, Zwiebeln, Knoblauch, Kichererbsen, Paprika, Thymian, Kurkuma, Tomaten-Soße, Kartoffeln, Creme Fraiche [G] ..... **14,90 €**

Hähnchen Curry (scharf)
Hähnchenbrust [4], Kurkuma-Reis, Prinzessbohnen, Karotten, Kokosmilch, Ingwer ..... **13,90 €**

Veganes Curry
Kurkuma-Reis, Karotten, Erbsen, Paprika, Kokosmilch, Ingwer ..... **11,90 €**
mit veganem Schawarma [4, F] ..... **13,90 €**
mit Hähnchenbrust [4] ..... **13,90 €**

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
Hähnchenbruststreifen [4], Mozzarella [G], Tomaten, Rucola, Sour Cream [G] und Curry-Mango-Kokos-Dressing [G, M] ..... **13,50 €**

Thunfisch
Thunfisch [D], Mozzarella [G], Tomaten, Rucola, rote Zwiebeln, Sour Cream [G] und Honig-Senf-Dressing [G] ..... **13,50 €**

Grillgemüse (vegetarisch)
Tomaten, gebratene Aubergine, gebratene Zucchini, Mozzarella [G], Rucola, Zwiebeln, Sour Cream [G], American Dressing [3, A, C, G, L, M, O] ..... **12,90 €**

Oriental (vegetarisch)
Falafel, Hummus [N], Rucola. Tomaten, Mozzarella [G], gebratene Aubergine, Joghurt-Dressing [G] ..... **12,90 €**

Gourmet (vegan)
Hummus [N] statt Sour Cream [G], Rucola, Tomaten, rote Zwiebeln, veganes Shawarma [4, F], Mango-Chili-Dressing [G] ..... **12,90 €**

Bio-Fladenbrot [A]
unbelegt ..... **3,20 €**

ALTERNATIV-TIPP

Dein Fladenbrot gibt's statt mit Sour Cream [G] auch mit Hummus [N] Natur oder hausgemachter Guacamole – ganz nach deinem Geschmack.

Allergene & Konservierungsstoffe

[1] mit Farbstoff
[3] mit Antioxidationsmittel
[4] mit Geschmacksverstärker
[6] geschwärzt
[8] mit Süßungsmittel
[A] glutenhaltiges Getreide
[B] Krebstiere, Schalentiere
[C] Ei
[D] Fisch
[F] Soja
[G] Milcherzeugnisse (einschl. Laktose)
[H] Schalenfrüchte
[L] Sellerie
[M] Senf
[N] Sesam
[O] Schwefeldioxid und Sulfite

FRISCH KÖNIG

Grevener Straße 161, 48159 Münster
frischkoenig **Frischkönig**

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	11:00 - 14:30 Uhr
	17:00 - 22:00 Uhr
Samstag	16:00 - 22:00 Uhr
Sonntag, Feiertag	12:00 - 22:00 Uhr

0251 748 675 44
WWW.FRISCHKOENIG-MS.DE

Ab einem Bestellwert von ..... 10,00 €
Liefergebiete: zzgl. 2 € Anfahrtskosten
Kinderhaus, Gievenbeck, Coerde, Sprakel, Kreuzviertel, Rumphorst, Wienburg, Mauritz, Hansaviertel, Hafenviertel, Südviertel, Geistviertel, Aasee, Sentrup, Nienberg, Zentrum, Nord- und Innenstadt, weitere Liefergebiete auf Anfrage

Ab einem Bestellwert von ..... 20,00 €
Liefergebiete: zzgl. 2 € Anfahrtskosten
Roxel, Mariendorf, St. Mauritz, weitere Liefergebiete auf Anfrage

Für unsere Selbstabholer:
Mit unserer Bonuskarte sammelst Du bei jedem Besuch einen Stempel – bei 10 Stempeln genießen Sie ein Gericht gratis.

EC-Kartenzahlung möglich (vor Ort und bei Lieferung)
Fragen, Wünsche oder Cateringanfragen? Schreibt uns an:
frischkoenigmuenster@gmail.com

DIE KÖNIGSROLLEN

Bei unseren Rollen [A] bildet Sour Cream [G] die Basis der Zutatenzusammenstellung. 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 [3, A, C, G, L, M, O] ..... **12,90 €**

Thunfisch Rolle
Thunfisch [D], rote Zwiebeln, Zuckermais, Sour Cream [G], Salat und Honig-Senf-Dressing [G] ..... **13,90 €**

Hähnchen Rolle
Hähnchenbruststreifen [4], Ananas, Cocktailtomaten, Paprika, Sour Cream [G], Salat und Curry-Mango-Dip [G] ..... **13,90 €**

Scharfe Rolle
Spicy Chicken [A], Jalapenos, Mango, Paprika, Sesam [H, N], Sour Cream [G], Hirtenkäse [G], Salat und Mango-Chili-Dip ..... **13,90 €**

Asiatische Rolle NEU
Hähnchenbrust [4], Salat-Mix, Sour Cream [G], Paprika, Mango, Mozzarella [G], Sesam [N], Röstzwiebeln [A], Erdnuss-Dip [1, F, A] ..... **13,90 €**

Orientalische Rolle (vegetarisch)
Hummusaufstrich [N] statt Sour Cream [G], Salatmix, Gurken, Oliven [6], gebratene Aubergine & Zucchini und Joghurt-Dressing [G] ..... **12,90 €**

Falafel Rolle (vegetarisch)
Hummusaufstrich [N] statt Sour Cream [G], Falafel, Hirtenkäse [G], Salatmix, Cocktailtomaten, Sesam, Oliven [6], Joghurt-Dressing [G] ..... **12,90 €**

Vegane Rolle (vegan)
Hummusaufstrich [N] statt Sour Cream [G], Salatmix, Brokkoli, veganes Schawarma [4, F], gebratene Aubergine, Mango-Chili-Dressing ..... **12,90 €**

ALTERNATIV-TIPP

Deine Rolle [A] servieren wir statt mit Sour Cream [G] gerne auch mit Hummus [N] Natur oder hausgemachter Guacamole. Wähle nach deinem Geschmack!

DIE LEGENDEN NEU

Legendäre Bowls, die ihren Namen verdienen.

Der Italienische König
Hähnchenbruststreifen [4], Burrata [G], Bio-Vollkornnudeln [1], Babyspinat, gebratene Zucchini, Cocktailtomaten, Sonnenblumenkerne, Kräutercroutons [1], Balsamico-Dressing [O], Crema di Balsamico [3, 4, L, M, O] ..... **17,90 €**

Nuss König
Hähnchenbrust [4], Kurkuma-Reis, Salat-Mix, Brokkoli, Zuckermais, Paprika, Mango, Erdnüsse [E], Röstzwiebeln [A], Erdnuss-Dip [1, A, F] ..... **16,90 €**

Nuss König (vegan)
Veganes Schawarma [4, F], Kurkuma-Reis, Salat-Mix, Brokkoli, Zuckermais, Paprika, Mango, Erdnüsse [E], Röstzwiebeln [A], Erdnuss-Dip [1, A, F] ..... **16,90 €**

Kaiserin des Meeres
Thunfisch [3], Vollkornnudeln [1], Babyspinat, Wakame (japanischer Algensalat), Frühlingszwiebeln, Sesam [2], Kürbiskerne, Paprika, Honig-Senf-Dressing [G, M] ..... **16,90 €**

Gold Marie
Hähnchenbrust [4], Kurkuma-Reis, Salat-Mix, Mango, Kichererbsen, Paprika, Granatapfelkerne, Kürbiskerne, Honig-Senf-Dressing [G, L, M] ..... **16,90 €**

Der verborgene Schatz
Thunfisch [3], Kurkuma-Reis, Babyspinat, Mango, Wakame (japanischer Algensalat), Frühlingszwiebeln, Sesam [2], Röstzwiebeln [A], Roasted Sesam-Dip [1, A, F, M, N] ..... **16,90 €**

REGIONAL, BIO & NACHHALTIG

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

Unsere Verpackungen sind **umweltfreundlich**.

DIE KÖNIGLICHEN

Alle Salate servieren wir auf Wunsch mit 2 Scheiben Ciabatta Baguette [A] und / oder Kräutercroutons [A] (solange der Vorrat reicht)

Der Hirte (vegetarisch)
Hirtenkäse [G], Oliven [6], rote Zwiebeln, Kapern, Paprika, Zuckermais, Cocktailtomaten, Gurken, Salatmix und Kräutervinaigrette [M] ..... **13,90 €**

Scheherazade (vegetarisch)
Falafel (3 Stk.), getrocknete Tomaten [O], Kürbiskerne, Granatapfelkerne, Hummus [N], Hirtenkäse [G], Brokkoli, gebratene Aubergine, Salatmix, Joghurt-Dressing [G] ..... **14,90 €**

Goldener Hahn
Hähnchenbruststreifen [4], Mozzarella gerieben [G], Ei, getrocknete Tomaten [O], Röstzwiebeln [A], Gurken, Salatmix und Honig-Senf-Dressing [G] ..... **14,90 €**

Der Fuchs (scharf)
Spicy Chicken [A], Mango, rote Zwiebeln, Jalapenos, Karotten, Paprika, Salatmix und Curry-Mango-Kokos-Dressing [G, M] ..... **14,90 €**

7 Zwerge
Hähnchenbruststreifen [4], Mozzarella [G], Ei, Gurken, gebratene Kräuter-Champignons, Zuckermais, Oliven [6], Salatmix und American-Dressing [3, A, C, G, L, M, O] ..... **14,90 €**

Der dekadente König (vegan)
Salatmix, Gurken, Oliven [6], Cocktailtomaten, Falafel (3 Stück), gebratene Aubergine, gebratene Zucchini, Hummus [N], Sesam [H, N] und Mango-Chili-Dressing ..... **14,90 €**

Hänsel
Hähnchenbruststreifen [4], Sesam [H, N], Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten, Paprika, Äpfel, Ananas, Salatmix und Mango-Chili-Dressing ..... **14,90 €**

Gretel
Hähnchenbruststreifen [4], Cocktailtomaten, Zuckermais, Gurken, Paprika, Ei, Salatmix und Honig-Senf-Dressing [G] ..... **14,90 €**

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].

Der Fischer
Thunfisch [D], rote Zwiebeln, Oliven [6], Prinzessbohnen, Gurken, Cocktailtomaten, Zuckermais, Salatmix und Balsamico-Dressing [O] ..... **14,90 €**

Der Krieger König (vegan)
Salatmix, veganes Schawarma [4, F], Brokkoli, Frühlingszwiebeln, gebratene Zucchini, Hummus [N], Röstzwiebeln [A], Sonnenblumenkerne und Mango-Chili-Dressing ..... **14,90 €**

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 — 9,90 €

Salat
Salat & Nudeln [A] (gemischt)
Nudeln [A] (Bio-Vollkornnudeln)

WUNSCHBOWL — 9,90 €

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!

WUNSCHROLLE — 8,90 €

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

cibaria BioVollkornBäckerei

Speisekarte gültig ab 1. Mai 2025. Alle bisherigen Speisekarten verlieren ihre Gültigkeit. Alle Preise verstehen sich in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt.

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 [6]
Kürbiskerne

Sonnenblumenkerne
Sesam [H, N]
Prinzessbohnen
Zuckermais
Karotten
rote Beete [1, 8]
Kapern
Kichererbsen

3 Wähle dein Topping (optional)

Cocktailtomaten ..... **+2,70 €**
Paprika ..... **+2,70 €**
Jalapenos ..... **+1,90 €**
Ananas ..... **+2,40 €**
Mango ..... **+2,70 €**
Brokkoli ..... **+2,50 €**
Frische Granatapfelkerne ..... **+2,70 €**
Mozzarella gerieben [G] ..... **+2,50 €**
Burrata [G] NEU ..... **+4,20 €**
Hirtenkäse [G] ..... **+2,50 €**
Ei ..... **+1,90 €**
getrocknete Tomaten [O] ..... **+2,70 €**
Hummus [N] (natur) ..... **+2,40 €**

IDEAL FÜR VEGANER:

Veganes Schawarma [4, F] – das würzige Fleischgericht rein pflanzlich! Probiere den veganen „Döner Arabiens" durch orientalisch gewürzte Sojaschnetzel.

Erdnüsse [E] ..... **+1,50 €**
Wakame NEU ..... **+2,50 €**
Guacamole hausgemacht (vegan) ..... **+2,50 €**
gebratene Aubergine ..... **+2,80 €**
gebratene Zucchini ..... **+2,80 €**
gebratene Kräuter-Champignons ..... **+2,90 €**
Spicy Chicken [A] ..... **+3,10 €**
Thunfisch [D] ..... **+3,10 €**
Hähnchen [4] ..... **+3,10 €**
Falafel (3 Stk.) ..... **+2,90 €**
veganes Schawarma [4, F] ..... **+3,10 €**

WAKAME

Probiere unseren **Wakame-Salat** aus japanischen Meeresalgen – fein, leicht salzig und mit typisch frischer Meeresnote.

4 Wähle dein Dressing

Honig-Senf [G, M]
Mango-Chili (vegan)
Joghurt [G]
American [3, A, C, G, L, M, O]
Balsamico [O] (vegan)
Kräutervinaigrette [M] (vegan)
Curry-Mango-Kokos [G, M]
Erdnuss-Dip [1, A, F] (vegan)
Roasted-Sesam-Dip [1, A, F, M, N] (vegan) NEU

SCHON ENTDECKT?

Cremig, würzig, einfach gut! Unser **Erdnuss-Dip** passt in jede Bowl, auf den Salat oder in deine Wunschrolle. Wähle zwei Soßen: eine rein, eine obendrauf. Jede weitere kostet 2,00 €.