



Nährwertangaben pro Gericht

Hinweis: Wir produzieren unser Angebot mit größter Sorgfalt; dennoch können wir Kreuzkontaminationen nicht ausschließen.
Alle Angaben sind ca. Angaben. Durch die frische Zubereitung können beim Abwiegen der Produkte leichte Abweichungen entstehen.

	Kalorien (kcal)	Kalorien (kJ)	Eiweiß (gr)	Fett (gr)	Kohlenhydrate (gr)	Davon Zucker (gr)	Ballaststoffe (gr)	Allergene
SANDWICHES								
Chicken Mediterran	1.069,9	4.481,1	53,9	27,6	145,1	7,1	12,2	
Duo Espaniol	1.135,7	4.756,5	50,4	36,3	144,6	6,4	11,8	Lactose
Nik's Pastrami	1.043,3	4.369,8	41,8	30,7	143,1	4,9	13,4	Lactose
Tuna Blast	973,0	4.075,7	35,4	23,9	146,4	7,6	12,9	Fisch, Lactose
Turkey	964,5	4.039,6	35,9	22,0	147,5	7,8	14,6	
Creamy Cream Cheese	907,3	3.800,4	26,0	21,4	144,4	5,9	14,4	Lactose
Big Veganista	1.094,8	4.586,1	29,9	15,3	161,1	8,5	18,0	
SALATE								
Anti Oxidant Bowl	338,7	1.411,1	17,3	7,8	45,1	14,4	10,9	
Chicken Super Green Bowl	541,4	2.239,0	38,0	36,5	11,5	5,2	5,0	
Falafel Super Green Bowl	577,6	2.400,1	14,0	28,3	22,5	4,6	9,1	
Super Brain Bowl	420,0	1.763,6	15,6	21,7	13,4	3,2	6,7	
Detox Bowl	276,6	1.130,4	15,6	4,8	37,0	6,9	9,7	
High Proteine Bowl	441,7	1.822,2	28,8	19,4	31,4	3,1	10,1	

	Portion/gr	Kalorien (kcal)	Kalorien (kJ)	Eiweiß (gr)	Fett (gr)	Kohlenhydrate (gr)	Davon Zucker (gr)	Ballaststoffe (gr)	Allergene
ZUTATEN									
Ahornsirup	10,0	26,0	108,9	0,0	0,0	6,5	6,5	0,0	
Apfel	30,0	15,6	65,4	0,0	0,0	3,3	3,0	0,6	
Avocado	30,0	68,4	286,5	0,6	6,6	0,6	0,3	2,1	
Baguette	250,0	742,5	3110,0	21,3	8,3	140,0	3,3	10,0	Gluten, Schalenfrüchte, Sesam
Balsamico Essig	20,0	13,0	54,4	0,0	0,0	3,2	3,0	0,0	
Bambussprossen	10,0	1,4	5,9	0,2	0,0	0,1	0,1	0,2	
Basilikum	5,0	1,6	6,7	0,2	0,1	0,2	0,0	0,1	
Beluga-Linsen	10,0	30,4	128,3	2,3	0,2	4,1	0,1	1,7	
Blattsalat	80,0	12,8	53,6	0,8	0,0	1,6	0,0	1,6	
Blaubeeren	10,0	4,2	17,6	0,1	0,1	0,7	0,7	0,5	
Blumenkohl	30,0	7,5	31,5	0,9	0,0	0,6	0,6	0,9	
Brokkoli	30,0	10,2	42,6	1,2	0,0	0,9	0,6	0,6	
Cashewnüsse	10,0	57,5	240,9	2,1	4,0	3,1	0,6	0,2	Schalenfrüchte
Cheddar Käse	20,0	77,0	322,6	4,4	6,6	0,0	0,0	0,0	Lactose
Cherrytomaten	40,0	8,0	33,6	0,4	0,0	1,6	1,2	0,4	
Chia	5,0	22,6	94,5	1,1	1,6	0,3	0,0	1,7	
Chilischote	5,0	2,5	10,5	0,1	0,0	0,5	0,3	0,1	
Chorizo	60,0	232,8	974,4	12,6	19,8	1,2	1,2	0,0	Lactose
Curry	5,0	17,2	72,1	0,7	0,7	1,3	0,2	1,7	Senf
Datteln	20,0	53,2	223,0	0,4	0,0	12,0	12,0	1,8	
Edamame	10,0	12,5	52,3	1,2	0,4	1,3	0,1	0,6	
Essig	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Essig Öl Dressing	20,0	72,0	301,6	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	
Estragon frisch	3,0	1,6	6,7	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	
Estragon getrocknet	3,0	11,1	46,4	0,7	0,2	1,5	0,0	0,2	
Falafel	40,0	121,6	509,6	4,8	4,8	12,8	1,2	4,4	Gluten, Sellerie
Feldsalat	75,0	10,5	44,3	1,5	0,0	0,8	0,8	0,8	
Feta Käse	20,0	61,0	255,6	4,0	5,0	0,0	0,0	0,0	Lactose
Frischkäse, Doppelrahm	20,0	66,8	279,8	2,2	6,2	0,6	0,6	0,0	Lactose
Frühlingszwiebel	20,0	8,8	36,8	0,4	0,0	1,4	0,4	0,4	
Goji Beeren getrocknet	20,0	69,2	290,0	2,2	1,0	10,8	10,2	4,4	
Gouda Käse	20,0	75,2	315,0	4,4	6,4	0,0	0,0	0,0	Lactose
Granatapfel	20,0	13,6	57,0	0,2	0,0	3,0	2,8	0,4	
griechischer Joghurt 10%	10,0	13,3	55,7	0,6	1,0	0,4	0,4	0,0	Lactose
Grünkohl	30,0	12,3	51,6	1,2	0,3	0,9	0,6	1,2	
Gurke grün	40,0	4,8	20,0	0,4	0,0	0,8	0,8	0,0	
Hähnchen gebraten	50,0	87,5	366,5	11,0	5,0	0,0	0,0	0,0	
Hanfsamen	5,0	29,3	122,8	1,7	2,2	0,6	0,1	0,3	
Haselnüsse	10,0	63,5	266,1	1,2	6,1	0,6	0,1	0,7	Schalenfrüchte
Heidelbeeren	20,0	7,8	32,6	0,2	0,0	1,2	1,0	1,0	
Honig	10,0	31,2	130,7	0,0	0,0	7,8	7,8	0,0	
Hummus	20,0	38,0	159,2	1,6	2,0	2,8	0,0	1,2	
Ingwer	5,0	3,5	14,7	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	
Joghurt, 1,5%	10,0	4,7	19,7	0,3	0,2	0,5	0,5	0,0	Lactose
Joghurt, 3,5%	10,0	6,5	27,2	0,3	0,4	0,5	0,5	0,0	Lactose
Joghurdressing	20,0	29,2	122,4	0,4	2,4	1,6	0,8	0,0	Lactose
Ketchup	20,0	24,4	102,2	0,2	0,2	5,6	4,4	0,0	
Kichererbsen	25,0	88,3	369,8	5,0	1,8	11,3	0,8	3,8	Schalenfrüchte
Knoblauch	5,0	6,8	28,5	0,3	0,0	1,4	0,4	0,1	

Kopfsalat	80,0	9,6	40,0	0,8	0,0	0,8	0,8	1,6	
Koriander frisch	3,0	0,7	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	
Kresse	5,0	2,0	8,4	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1	
Kürbiskerne	5,0	32,7	137,0	1,6	2,8	0,2	0,1	0,4	
Limette	5,0	2,2	9,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,1	
Lollo Rosso	80,0	16,0	67,2	0,8	0,0	1,6	0,0	0,8	
Mayonnaise	10,0	72,0	301,7	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	Eier, Lactose
Möhren / Karotten	25,0	7,8	34,8	0,3	0,0	1,3	1,3	1,0	
Mozzarella Käse	20,0	50,8	212,8	2,8	4,4	0,0	0,0	0,0	Lactose
Oliven, schwarz	25,0	85,0	356,3	0,5	8,5	1,3	0,5	0,8	
Olivenöl	20,0	180,0	754,2	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	
Paprika, rot	30,0	9,9	41,4	0,3	0,0	1,8	1,8	0,3	
Paprikapulver edelsüß	3,0	10,5	44,0	0,4	0,4	1,1	0,2	0,6	
Paprikapulver Rosenscharf	3,0	10,7	44,6	0,4	0,4	1,1	0,1	0,6	
Parmaschinken fettarm	40,0	49,2	206,0	10,4	0,8	0,0	0,0	0,0	
Parmesan Käse	20,0	78,0	326,8	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	Lactose
Pastrami	60,0	77,4	324,0	12,6	3,0	0,6	0,6	0,0	Lactose
Peperoni	10,0	4,3	18,0	0,2	0,0	0,8	0,5	0,2	
Pfeffer	3,0	10,9	45,5	0,3	0,1	1,8	0,0	0,8	
Pinienkerne	5,0	28,5	119,4	1,2	2,5	0,3	0,1	0,3	Hülsenfrüchte
Putenbrust	40,0	38,8	162,4	8,8	0,4	0,0	0,0	0,0	
Quinoa	10,0	35,5	146,8	1,5	0,4	6,2	0,1	0,6	
Radicchio	120,0	18,0	75,6	1,2	0,0	2,4	2,4	1,2	
Radieschen	10,0	1,6	6,7	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	
Rohrzucker	5,0	20,0	83,8	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	
Romanasalat	80,0	17,6	73,6	0,8	0,0	2,4	0,8	1,6	
Rote Bete	25,0	12,3	51,3	0,5	0,0	2,3	2,0	0,5	
Rote Zwiebeln	10,0	2,5	10,5	0,1	0,0	0,5	0,5	0,0	
Rucola	10,0	2,8	11,7	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	
Salami	40,0	132,8	556,4	8,0	11,2	0,0	0,0	0,0	
Salz	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Schafskäse	50,0	152,5	639,0	10,0	12,5	0,0	0,0	0,0	Lactose
Schnittlauch	5,0	1,6	6,7	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	
Senf	5,0	3,8	15,9	0,2	0,2	0,3	0,1	0,2	Senf
Serrano Schinken	40,0	81,2	340,4	12,0	3,6	0,0	0,0	0,0	
Sesam	5,0	28,0	117,1	0,8	2,5	0,5	0,1	0,6	Sesamsamen
Sojajoghurt	10,0	8,8	36,9	0,2	0,1	1,7	1,2	0,0	
Sojamilch	10,0	5,5	23,0	0,3	0,2	0,6	0,4	0,0	
Sojasprossen	5,0	2,8	11,5	0,3	0,1	0,3	0,1	0,1	
Sonnenblumenkerne	5,0	27,9	116,7	1,0	2,4	0,6	0,2	0,3	
Spinat	20,0	5,4	22,6	0,4	0,2	0,4	0,4	0,4	
Tabasco	5,0	3,5	14,5	0,1	0,2	0,4	0,2	0,0	
Tahina Sesampaste	20,0	131,2	549,8	3,4	10,8	4,2	0,0	1,8	Sesamsamen
Thunfisch	40,0	45,6	191,2	9,6	0,8	0,0	0,0	0,0	Fisch
Tomate	20,0	4,8	20,2	0,2	0,0	0,8	0,6	0,0	
Walnüsse	10,0	67,8	284,1	1,0	6,4	1,2	0,5	0,5	
Weintrauben	20,0	14,2	59,4	0,2	0,2	2,8	2,8	0,2	
Zitrone	5,0	1,7	6,9	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	