



..... **Speisekarte**

Warme Specials

..... Montag bis Mittwoch

Chicken Masala (scharf) 10,90 €

Zutaten: Reis, Hähnchenfleisch, Zucchini, Brokkoli, Tomaten, Sahne **(L)**, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Joghurt **(L)**, Gewürze

Sweet Curry (vegan) 10,90 €

Zutaten: Reis, Möhren, Paprika, Mango, Ananas, Kokosmilch, Kaiserschoten, Frühlingszwiebeln, Currypaste, **Erdnüsse**, Limettensaft, Kokosöl, Salz
(Auch mit Hähnchenbrust (+1,50€) verfügbar)

..... Donnerstag bis Freitag

Linsen Dal mit Hähnchenbrust 10,90 €

Zutaten: Linsen, Hähnchenbrust, Tomaten, Zwiebeln, Chili, Koriander, Gewürze, Ciabatta Brot **(G)**
(Auch als vegane Variante verfügbar)

SriLanka Bowl (vegan, leicht scharf) 10,90 €

Zutaten: Reis, Kartoffeln, Sojabällchen, **Cashewnüsse**, Kokosmilch, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze
(Auch mit Hähnchenbrust (+1,50€) verfügbar)

Bowls

(Bowl + Dressing)

Fitness Bowl

12,90 €

Dressing-Tipp: Erdnuss / Kräuter-Joghurt

Zutaten: Rote Linsennudeln, Quinoa, Cherrytomaten, Eisbergsalat, Möhren, Rotkohl, Brokkoli-Reis, Belugalinsen, **Ei**, Hähnchenbrust, Frühlingszwiebeln, **Erdnüsse**, **Cashewnüsse**, Chiasamen

Tex-Mex Bowl (leicht scharf)

12,90 €

Dressing-Tipp: BBQ-Sauce / Curry-Joghurt

Zutaten: Reis, Süßkartoffeln, Hackfleisch (gemischt), Eisbergsalat, Cherrytomaten, Mais, Kidneybohnen, Paprika, Gouda **(L)**, Zwiebeln, Nachos, Chiliflocken

Hähnchen-Frucht Bowl

12,90 €

Dressing-Tipp: Mango-Joghurt / Honig-Senf

Zutaten: Reis, Quinoa, Hähnchenbrust, Spinat, Möhren, Gurke, Paprika, rote Beete, Feta **(L)**, Apfel, Trauben, Kaiserschoten, **Walnüsse**

Grill-Tempeh Bowl (vegan)

13,90 €

Dressing-Tipp: Curry-Joghurt / Soja-Limette

Zutaten: Reis, Süßkartoffeln, BIO-Tempeh **(So, S)**, geröstete Kichererbsen, Eisbergsalat, Cherrytomaten, Möhren, Rotkohl, gegrillte Paprika, gegrillte Zucchini, gegrillter Brokkoli, gegrillte Champignons, gegrillte Zwiebeln, **Sesam**, Ingwer

Salate

(Salat + Dressing + Ciabatta Brot)

..... Fleisch / Fisch

Der Burger Salat **10,30 €**
Dressing-Tipp: Burger Dressing / Honig-Senf
Zutaten: Eisbergsalat, Romanasalat, Hackfleisch (gemischt),
Chesterkäse (**L, Ei**), Cherrytomaten, Gewürzgurken (**S**),
Zwiebeln, Sesam

Der FitnessFan **9,60 €**
Dressing-Tipp: Kräuter-Joghurt / Balsamico
Zutaten: Rote Linsennudeln, Eisbergsalat, Hähnchenbrust,
Ei, Cherrytomaten, Brokkoli, Möhren, Gouda (**L**),
Kürbiskerne

Der Kraftprotz **10,30 €**
Dressing-Tipp: Honig-Senf / Tomate
Zutaten: Eisbergsalat, Kopfsalat, Hähnchenbrust,
Cherrytomaten, Mais, Möhren, **Ei**, Gouda (**L**), **Erdnüsse**,
Cashewnüsse

Der Caesar **10,30 €**
Dressing-Tipp: Caesar / Kräuter-Joghurt
Zutaten: Romanasalta, Eisbergsalat, Hähnchenbrust, **Ei**,
Cherrytomaten, Zwiebeln, Croutons (**G**), Parmesan (**L**)

Der Tropenfreund **9,80 €**
Dressing-Tipp: Mango-Joghurt / Soja-Limette
Zutaten: Eisbergsalat, Kopfsalat, Hähnchenbrust,
Cherrytomaten, Paprika, Mango, Möhren, Gurke, **Erdnüsse**,
Zwiebeln, Minze, Rosenblütenblätter

Der Seemann **9,60 €**
Dressing-Tipp: Kräuter-Joghurt / Honig-Senf
Zutaten: Eisbergsalat, Kopfsalat, Thunfisch (**F**), **Ei**,
Cherrytomaten, Gurke, Möhren, Radieschen, Zwiebeln,
Kresse

..... Veggie

Der Bella Italia **9,80 €**
Dressing-Tipp: Balsamico / Tomate
Zutaten: Nudeln (**G**), Mozzarella (**L**), Cherrytomaten,
Rucola, Champignons, Oliven, Zwiebeln, Parmesan (**L**),
Sonnenblumenkerne, Kräuter, Kornblumenblüten

Der Naturbursche **9,20 €**

Dressing-Tipp: Essig-Öl / Balsamico

Zutaten: Eisbergsalat, Cherrytomaten, Feta (L), Paprika, Gurke, Zucchini, Zwiebeln, Oliven, Peperoni, Kürbiskerne

Der AlternativGriller **9,20 €**

Dressing-Tipp: Tomate / Essig-Öl

Zutaten: Rote Linsennudeln, Eisbergsalat, Cherrytomaten, Paprika, Brokkoli, Zucchini, Gouda (L), Champignons, Zwiebeln, Kürbiskerne

..... Vegan

Der GemüseGriller **9,60 €**

Dressing-Tipp: Soja-Limette / Balsamico

Zutaten: Eisbergsalat, Kopfsalat, Cherrytomaten, Paprika, Brokkoli, Zucchini, Gurke, Möhren, Champignons, Zwiebeln, Sonnenblumenkerne

Der Poncho **8,90 €**

Dressing-Tipp: Tomate / Essig-Öl

Zutaten: Eisbergsalat, Paprika, Cherrytomaten, Kidneybohnen, Nachos, Mais, Champignons, Zwiebeln

Der Inka **8,90 €**

Dressing-Tipp: Balsamico / Soja-Limette

Zutaten: Eisbergsalat, Kopfsalat, Quinoa, Cherrytomaten, Paprika, Möhren, Mais, Sonnenblumenkerne

Dressings

..... Klassisch

Caesar (Ei, F, G, L, S, Se, So, Su)

..... Veggie

Honig-Senf (Ei, L, S, Su)

Mango-Joghurt (L, Su)

Kräuter-Joghurt (L)

Curry-Joghurt (L)

Burger Dressing (Ei, L, S)

BBQ-Sauce (Su)

..... Vegan

Erdnuss (G, So, Erdnüsse)

Soja-Limette (So)

Balsamico (Su)

Tomate (Su)

Essig-Öl

Paninis

(gegrilltes Baguette)

Lachs Panini 7,20 €

Zutaten: Panini Brot **(G)**, Lachs **(F)**, Eisbergsalat, Ei, Honig-Senf Dressing **(Ei, L, S, Su)**, Gurke, Zwiebeln, Dill

PokPok Panini 6,90 €

Zutaten: Panini Brot **(G)**, Hähnchenbrust, Pesto Rosso **(Cashew, Ei, L)**, Eisbergsalat, Gouda **(L)**, Paprika, Gurke, Erdnüsse

T+M Panini (veggie) 7,20 €

Zutaten: Panini Brot **(G)**, Strauchtomaten, Mozzarella **(L)**, Pesto Verde **(Cashew, Ei, L)**, Rucola, Sonnenblumenkerne, Balsamico Creme **(Su)**, Kräuter

Antipasti Panini (vegan) 5,90 €

Zutaten: Panini Brot **(G)**, Aubergine, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Tomaten Dressing **(Su)**, Sonnenblumenkerne, Kräuter

Wraps

(gegrillte Tortilla-Rolle)

SmokeyMex Wrap 7,20 €

Zutaten: Wrap Brot **(G)**, Hähnchenbrust, Eisbergsalat, Cherrytomaten, Kidneybohnen, BBQ-Sauce **(Su)**, Paprika, Mais, Nachos, Joghurt **(L)**, Zwiebeln

FreshTuna Wrap 6,90 €

Zutaten: Wrap Brot **(G)**, Thunfish **(F)**, Eisbergsalat, Kräuter-Joghurt Dressing **(L)**, Ei, Möhren, Paprika, Gurke, Zwiebeln, Dill, Salz, Pfeffer

PinkFeta Wrap (veggie) 7,20 €

Zutaten: Wrap Brot **(G)**, Rote Bete, Feta, Blattspinat, Honig-Senf Dressing **(Ei, L, S, Su)**, Apfel, Sesam, Walnüsse, Petersilie

KicherFruit Wrap (vegan) 6,50 €

Zutaten: Wrap Brot **(G)**, Mango, Romanasalat, Paprika, Möhren, Soja-Limetten Dressing **(So)**, Kichererbsen, Kaiserschoten, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Minze

Suppen

(Suppe + Ciabatta Brot)

Pizza Suppe 7,30 €

Zutaten: Tomaten, Hackfleisch (gemischt), Paprika, Champignons, Mais, Zwiebeln, Gouda **(L)**, Sahne **(L)**, Gewürze

Kartoffelsuppe (veggie) 6,30 €

Zutaten: Kartoffel, Möhren, **Knollensellerie**, Gemüsebrühe, Sahne **(L)**, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Tomaten-Cranberry Suppe (veggie) 7,30 €

Zutaten: Tomaten, Cranberries, Möhren, Sahne **(L)**, Weißweinessig, Knoblauch, Kräuter

Erbsensuppe (vegan) 6,30 €

Zutaten: Erbsen, Zwiebeln, Gemüsebrühe, Knoblauch, Petersilie, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss

RoteBeete-Apfel Suppe (vegan) 6,90 €

Zutaten: Rote Beete, Äpfel, Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Gemüsebrühe, Rapsöl, Natron

Linsen-Kokos Suppe (vegan, leicht scharf) 7,10 €

Zutaten: Paprika, Kokosmilch, Rote Linsen, Zwiebeln, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Olivenöl, Ingwer, Chilipulver, Currypulver, Salz

LinsenTopf (vegan) 6,90 €

Zutaten: Tellerlinsen, Kartoffeln, Möhren, Lauch, **Knollensellerie**, Kräuternessig, Gemüsebrühe, **Senf**, Petersilie, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Gemüse-PokPok Suppe (vegan) 6,10 €

Zutaten: Möhren, Erbsen, **Knollensellerie**, Lauch, Nudeln **(G)**, Gemüsebrühe, Petersilie

Mögliche Extra-Zutaten:

Würstchen, Hackfleisch (gemischt), Hähnchenbrust (+1,50 €)

Extra Ciabatta Brot (+1,00 €)

Nudeln, Reis, Croutons (+0,80 €)

Desserts

Zimtschnecke (veggie) 2,10 €
Zutaten: Weizenmehl (G), Wasser, Zucker, Margarine, Vanille-Creme (L), Hefe, Zimt, Rapsöl, Maltodextrin, Kartoffelstärke, Weizenstärke (G), Glukose, Verdickungsmittel (E1414), Salz, Kardamom, Vanillin

Belgische Waffel (veggie) 3,20 €
Toppings: Nuss-Nougat-Creme (+1,00 €), Ahornsirup (+2,00 €), Erdnussbutter (+1,00 €)
Zutaten: Weizenmehl (G), Zucker, Margarine, Wasser, Vollei (Ei), Invertzucker, Hefe, Sojamehl (So), Speisesalz, Sojalecithin (So), Vanillin

Schoko-Karamell Bombe (veggie) 4,60 €
Zutaten: Milch (L), Haferflocken (G), Karamellsauce, Erdnüsse, Schokoladensplitter zartbitter (L), Schokoladensplitter weiß (L), Zucker, Speisestärke (G), Backkakao

Porridge

Schoko-Bananen Porridge (veggie) 8,50 €
Zutaten: Milch (L), Haferflocken (G), Banane, Traube, Schokoladensauce, Zucker, Speisestärke (G), Mandeln, Backkakao, Kokosflocken

Vanille-Blaubeer Porridge (veggie) 8,50 €
Zutaten: Milch (L), Haferflocken (G), Apfel, Heidelbeeren, Erdbeersauce, Zucker, Speisestärke (G), Walnüsse

Sonderwünsche???

Wir bereiten dir auch gerne jedes Gericht mit Extra-Zutaten (z.B. Fleisch) oder als vegetarische oder vegane Variante zu.
Ganz nach deinem Geschmack.
Sag uns einfach, worauf du Lust hast!

Allergene

Enthält: Ei (Ei), Fisch (F), Gluten (G), Milch & Laktose (L), Senf (S), Sellerie (Se), Soja (So), Schwefeldioxid & Sulfite (Su)

Durch die Zubereitungsprozesse kann die Übertragung von Spuren einzelner Zutaten auf andere Produkte nicht ausgeschlossen werden.

Getränke

..... Heiße Getränke

Espresso	1,90 €
Espresso Doppio	2,60 €
Caffè Crema	2,40 €
Cappuccino	2,80 €
Latte Macchiato	3,20 €
Caffè Latte (Milchkaffee)	2,90 €
Chai Latte	3,20 €
Matcha Latte	3,20 €
Heiße Schokolade	3,20 €
Tee	2,40 €
Hafer-, Kokosdrink	0,50 €

..... Alkoholfreie Biere

Bitburger Pils 0,0% 0,33l	2,70 €
Bitburger Pils Radler 0,0% 0,33l	2,70 €
Paulaner Weißbier 0,0% 0,5l	3,70 €
Paulaner Weißbier Zitrone 0,0% 0,5l	3,70 €

..... Erfrischungsgetränke

ViO Wasser Still 0,25l	1,90 €
ViO Wasser Medium 0,25l	1,90 €
ViO Schorle Apfel 0,3l	2,50 €
ViO Schorle Rhabarber 0,3l	2,50 €
ViO Schorle Johannisbeere 0,3l	2,50 €
Coca Cola 0,33l	2,50 €
Coca Cola Zero 0,33l	2,50 €
Fanta Orange 0,33l	2,50 €
Sprite 0,33l	2,50 €
ChariTea Black 0,33l	2,70 €
ChariTea Red 0,33l	2,70 €
ChariTea Mate 0,33l	2,70 €
ChariTea Green 0,33l	2,70 €
LemonAid Ingwer 0,33l	2,70 €
LemonAid Limette 0,33l	2,70 €
LemonAid Blutorange 0,33l	2,70 €
Lemonaid Maracuja 0,33l	2,70 €

Warme Specials

Nährwertangaben:	Chicken Masala		Linsen Dal mit Gewürzpaste		SriLanka Bowl		Seet Curry	
	100 g	Portion 600 g	100 g	Portion 600 g	100 g	Portion 540 g	100 g	Portion 605 g
Brennwert	453 kJ	2716 kJ	313 kJ	1880 kJ	538 kJ	2903 kJ	474 kJ	2870 kJ
	108 kcal	649 kcal	75 kcal	449 kcal	128 kcal	693 kcal	113 kcal	685 kcal
Fett	2,9 g	17,1 g	2,3 g	13,9 g	4,2 g	22,5 g	4,5 g	27,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	7,2 g	0,3 g	1,8 g	2,5 g	13,4 g	2,8 g	16,8 g
Kohlenhydrate	12,3 g	73,8 g	7,0 g	42,2 g	17,1 g	92,5 g	15,1 g	91,3 g
davon Zucker	2,6 g	15,5 g	0,7 g	4,3 g	1,4 g	7,3 g	3,5 g	21,4 g
Balaststoffe	0,8 g	4,8 g	1,6 g	9,6 g	0,8 g	4,4 g	1,6 g	9,5 g
Eiweiß	8,1 g	48,6 g	5,8 g	34,7 g	5,7 g	30,8 g	2,6 g	16,0 g
Salz	0,55 g	3,30 g	0,72 g	4,30 g	0,26 g	1,40 g	0,36 g	2,20 g

Allergene:	Chicken Masala	Linsen Dal mit Gewürzpaste	SriLanka Bowl	Sweet Curry
Gluten				
Krebstiere				
Ei				
Fisch				
Erdnüsse				X
Soja			X	
Milch und Laktose	X			
Nüsse			Cashew	
Sellerie				
Senf			X	
Sesamsamen				
Schwefeldioxid und Sulfide				
Lupinen				
Weichtiere				

Bowls

Nährwertangaben:	Fitness Bowl		Hähnchen-Frucht Bowl		Tex-Mex Bowl		Grill-Tempeh Bowl	
	100 g	Portion 620 g	100 g	Portion 530 g	100 g	Portion 515 g	100 g	Portion 640 g
Brennwert	439 kJ	2722 kJ	482 kJ	2553 kJ	575 kJ	2960 kJ	374 kJ	2403 kJ
	105 kcal	650 kcal	115 kcal	610 kcal	137 kcal	707 kcal	89 kcal	574 kcal
Fett	3,6 g	22,2 g	4,4 g	23,2 g	5,3 g	27,5 g	3,7 g	23,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	4,2 g	1,6 g	8,4 g	0,1 g	0,7 g	0,3 g	1,7 g
Kohlenhydrate	9,6 g	59,5 g	12,2 g	64,9 g	15,3 g	78,9 g	10,2 g	65,3 g
davon Zucker	1,9 g	11,5 g	2,7 g	14,1 g	2,3 g	11,8 g	2,3 g	14,6 g
Balaststoffe	1,9 g	12,0 g	1,3 g	6,9 g	1,8 g	9,4 g	2,8 g	18,0 g
Eiweiß	7,9 g	48,7 g	6,1 g	32,3 g	6,7 g	34,4 g	4,2 g	26,8 g
Salz	0,14 g	0,85 g	0,13 g	0,68 g	0,10 g	0,52 g	0,29 g	1,90 g

Allergene:	Fitness Bowl	Hähnchen-Frucht Bowl	Tex-Mex Bowl	Grill-Tempeh Bowl
Gluten				
Krebstiere				
Ei	X			
Fisch				
Erdnüsse	X			
Soja				X
Milch und Laktose		X	X	
Nüsse	Cashew	Walnuss		
Sellerie				
Senf				X
Sesamsamen				X
Schwefeldioxid und Sulfide				
Lupinen				
Weichtiere				

Salate

Nährwertangaben:	Der Burger Salat		Der FitnessFan		Der Kraftprotz		Der Tropenfreund		Der Caesar		Der Seemann	
	100 g	Portion 315 g	100 g	Portion 385 g	100 g	Portion 360 g	100 g	Portion 375 g	100 g	Portion 345 g	100 g	Portion 370 g
Brennwert	521 kJ	1642 kJ	503 kJ	1935 kJ	542 kJ	1937 kJ	270 kJ	1014 kJ	345 kJ	1189 kJ	210 kJ	776 kJ
	124 kcal	392 kcal	120 kcal	462 kcal	129 kcal	463 kcal	64 kcal	242 kcal	82 kcal	284 kcal	50 kcal	185 kcal
Fett	8,8 g	27,7 g	5,1 g	19,7 g	7,7 g	27,7 g	2,5 g	9,3 g	3,5 g	12,0 g	1,7 g	6,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	7,9 g	0,9 g	3,3 g	1,1 g	3,8 g	0,5 g	1,8 g	1,0 g	3,4 g	0,5 g	1,8 g
Kohlenhydrate	2,4 g	7,7 g	6,9 g	26,6 g	4,5 g	16,0 g	4,1 g	15,2 g	4,5 g	15,6 g	2,1 g	7,8 g
davon Zucker	2,1 g	6,7 g	1,5 g	5,6 g	2,4 g	8,7 g	3,4 g	12,9 g	1,6 g	5,5 g	1,8 g	6,6 g
Balaststoffe	0,4 g	1,4 g	1,6 g	6,0 g	1,0 g	3,7 g	1,2 g	4,4 g	0,3 g	1,1 g	0,7 g	2,7 g
Eiweiß	9,4 g	29,5 g	11,0 g	42,3 g	9,9 g	35,3 g	6,0 g	22,5 g	8,5 g	29,2 g	6,6 g	24,6 g
Salz	0,61 g	1,90 g	0,22 g	0,83 g	0,24 g	0,86 g	0,18 g	0,66 g	0,38 g	1,30 g	0,24 g	0,88 g

Nährwertangaben:	Der Naturbursche		Der Bella Italia		Der AlternativGriller		Der GemüseGriller		Der Poncho		Der Inka	
	100 g	Portion 385 g	100 g	Portion 360 g	100 g	Portion 355 g	100 g	Portion 360 g	100 g	Portion 350 g	100 g	Portion 345 g
Brennwert	302 kJ	1167 kJ	626 kJ	2255 kJ	434 kJ	1542 kJ	237 kJ	853 kJ	373 kJ	1306 kJ	266 kJ	918 kJ
	72 kcal	279 kcal	150 kcal	539 kcal	104 kcal	368 kcal	57 kcal	204 kcal	87 kcal	312 kcal	63 kcal	219 kcal
Fett	5,0 g	19,2 g	6,2 g	22,3 g	5,0 g	17,7 g	3,6 g	12,9 g	2,6 g	9,2 g	2,7 g	9,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	9,7 g	2,3 g	8,4 g	1,4 g	4,9 g	0,4 g	1,3 g	0,3 g	1,0 g	0,3 g	1,1 g
Kohlenhydrate	2,7 g	10,3 g	15,3 g	54,9 g	7,9 g	28,0 g	3,4 g	12,1 g	12,8 g	44,7 g	6,9 g	23,7 g
davon Zucker	2,3 g	8,8 g	1,7 g	6,0 g	2,1 g	7,5 g	2,6 g	9,4 g	3,3 g	11,5 g	3,1 g	10,8 g
Balaststoffe	1,2 g	4,7 g	1,1 g	4,1 g	2,1 g	7,6 g	1,7 g	6,2 g	2,6 g	9,2 g	2,0 g	7,0 g
Eiweiß	4,0 g	15,5 g	7,7 g	27,6 g	6,2 g	22 g	2,3 g	8,4 g	2,7 g	9,5 g	2,6 g	8,8 g
Salz	0,44 g	1,7 g	0,20 g	0,71 g	0,12 g	0,43 g	0,02 g	0,07 g	0,29 g	0,99 g	0,05 g	0,18 g

Allergene:	Der Burger Salat	Der FitnessFan	Der Kraftprotz	Der Tropenfreund	Der Caesar	Der Seemann
Gluten					X	
Krebstiere						
Ei		X	X		X	X
Fisch						X
Erdnüsse			X	X		
Soja						
Milch und Laktose	X	X	X		X	
Nüsse			Cashew			
Sellerie						
Senf						
Sesamsamen	X					
Schwefeldioxid und Sulfide						
Lupinen						
Weichtiere						

Allergene:	Der Naturbursche	Der Bella Italia	Der AlternativGriller	Der GemüseGriller	Der Poncho	Der Inka
Gluten		X				
Krebstiere						
Ei						
Fisch						
Erdnüsse						
Soja						
Milch und Laktose	X	X	X			
Nüsse						
Sellerie						
Senf						
Sesamsamen						
Schwefeldioxid und Sulfide						
Lupinen						
Weichtiere						

Dressings

Nährwertangaben:	Burger	Caesar	Honig-Senf	Kräuter-Joghurt	Mango-Joghurt	Tomate	Balsamico	Essig-Öl	Soja Limette
	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml
Brennwert	513 kJ	2070 kJ	620 kJ	269 kJ	475 kJ	889 kJ	2286 kJ	2166 kJ	705 kJ
	123 kcal	494 kcal	148 kcal	64 kcal	113 kcal	212 kcal	546 kcal	517 kcal	168 kcal
Fett	9,6 g	52,6 g	7,7 g	2,9 g	6,3 g	19,8 g	55,5 g	54,9 g	16,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	6,5 g	0,8 g	2,0 g	1,7 g	2,9 g	8,5 g	8,4 g	1,5 g
Kohlenhydrate	7,8 g	2,6 g	19,3 g	4,4 g	10,0 g	5,4 g	5,3 g	0,6 g	1,5 g
davon Zucker	5,3 g	1,7 g	15,5 g	4,2 g	9,5 g	2,9 g	4,4 g	0,3 g	1,5 g
Balaststoffe	0,2 g	0,0 g	0,0 g	0,2 g	1,0 g	1,3 g	0,2 g	0,0 g	0,8 g
Eiweiß	0,7 g	4,2 g	0,7 g	3,7 g	2,1 g	1,2 g	0,3 g	0,1 g	3,2 g
Salz	0,99 g	0,58 g	0,64 g	0,63 g	0,17 g	0,96 g	0,64 g	1,6 g	0,64 g

Nährwertangaben:	Curry-Joghurt	Erdnuss	BBQ
	Portion 100 ml	Portion 100 ml	Portion 100 ml
Brennwert	634 kJ	2061 kJ	527 kJ
	151 kcal	253 kcal	126 kcal
Fett	12,3 g	19,7 g	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	2,5 g	0,0 g
Kohlenhydrate	5,6 g	4,5 g	28,7 g
davon Zucker	0,2 g	2,4 g	28,1 g
Balaststoffe	0,0 g	3,4 g	0,0 g
Eiweiß	4,6 g	12,0 g	1,6 g
Salz	0,49 g	2,7 g	0,91 g

Allergene:	Burger	Caesar	Honig-Senf	Kräuter-Joghurt	Mango-Joghurt	Tomate	Balsamico	Essig-Öl	Soja Limette
Gluten		X							
Krebstiere									
Ei	X	X	X						
Fisch		X							
Erdnüsse									
Soja		X							X
Milch und Laktose	X	X	X	X	X				
Nüsse									
Sellerie		X							
Senf	X	X	X						
Sesamsamen									
Schwefeldioxid und Sulfide		X	X		X	X	X		
Lupinen									
Weichtiere									

Allergene:	Curry-Joghurt	Erdnuss	BBQ
Gluten		X	
Krebstiere			
Ei			
Fisch			
Erdnüsse		X	
Soja		X	
Milch und Laktose	X		
Nüsse			
Sellerie			
Senf			
Sesamsamen			
Schwefeldioxid und Sulfide			X
Lupinen			
Weichtiere			

Suppen

Nährwertangaben:	Pizza Suppe		Kartoffelsuppe		Erbsensuppe		TomatenCranberry		LinsenKokos	
	100 ml	Portion 550 ml	100 ml	Portion 550 ml	100 ml	Portion 550 ml	100 ml	Portion 550 ml	100 ml	Portion 550 ml
Brennwert	376 kJ	2068 kJ	166 kJ	915 kJ	172 kJ	947 kJ	263 kJ	1449 kJ	386 kJ	2123 kJ
	90 kcal	494 kcal	40 kcal	219 kcal	41 kcal	226 kcal	63 kcal	346 kcal	92 kcal	507 kcal
Fett	6,1 g	33,6 g	0,6 g	3,2 g	1,0 g	5,2 g	1,2 g	6,6 g	4,8 g	26,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	6,3 g	0,4 g	2,1 g	0,1 g	0,3 g	0,6 g	3,4 g	3,5 g	19,2 g
Kohlenhydrate	3,5 g	19,2 g	7,0 g	38,4 g	5,2 g	28,4 g	11,3 g	62,0 g	8,5 g	46,8 g
davon Zucker	2,7 g	14,8 g	1,3 g	7,4 g	1,0 g	5,4 g	10,1 g	55,4 g	2,8 g	15,3 g
Balaststoffe	0,7 g	3,9 g	1,3 g	7,1 g	2,2 g	12,1 g	0,8 g	4,5 g	2,9 g	15,9 g
Eiweiß	4,8 g	26,3 g	1,0 g	5,4 g	1,9 g	10,3 g	1,3 g	7,2 g	3,7 g	20,5 g
Salz	0,38 g	2,10 g	0,75 g	4,10 g	0,64 g	3,50 g	0,42 g	2,30 g	0,87 g	4,80 g

Nährwertangaben:	Linsen Topf	GemüsePokPok		
	100 ml	Portion 550 ml	100 ml	Portion 550 ml
Brennwert	131 kJ	722 kJ	63 kJ	348 kJ
	31 kcal	172 kcal	15 kcal	83 kcal
Fett	0,2 g	1,2 g	0,2 g	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,2 g	0,0 g	0,2 g
Kohlenhydrate	4,9 g	27,1 g	2,3 g	12,9 g
davon Zucker	1,1 g	6,0 g	1,1 g	6,1 g
Balaststoffe	1,4 g	7,7 g	0,7 g	3,9 g
Eiweiß	1,6 g	8,8 g	0,6 g	3,5 g
Salz	0,89 g	4,90 g	0,87 g	4,80 g

Allergene:	Pizza Suppe	Kartoffelsuppe	Erbsensuppe	TomatenCranberry	LinsenKokos
Gluten					
Krebstiere					
Ei					
Fisch					
Erdnüsse					
Soja					
Milch und Laktose	X	X		X	
Nüsse					
Sellerie		X			
Senf					
Sesamsamen					
Schwefeldioxid und Sulfide				X	
Lupinen					
Weichtiere					

Allergene:	Linsen Topf	GemüsePokPok
Gluten		X
Krebstiere		
Ei		
Fisch		
Erdnüsse		
Soja		
Milch und Laktose		
Nüsse		
Sellerie	X	X
Senf	X	
Sesamsamen		
Schwefeldioxid und Sulfide		
Lupinen		
Weichtiere		

Paninis

Nährwertangaben:	Lachs Panini		PokPok Panini		T+M Panini		Antipasti Panini	
	100 g	Portion 220 g	100 g	Portion 215 g	100 g	Portion 200 g	100 g	Portion 205 g
Brennwert	720 kJ	1583 kJ	895 kJ	1934 kJ	851 KJ	1726 kJ	759 kJ	1556 KJ
	172 kcal	378 kcal	214 kcal	462 kcal	203 kcal	412 kcal	181 kcal	372 kcal
Fett	7,5 g	16,5 g	10,0 g	21,5 g	9,3 g	18,8 g	8,0 g	16,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	1,86 g	1,0 g	2,1 g	2,9 g	5,9 g	1,0 g	2,1 g
Kohlenhydrate	19,0 g	41,7 g	18,1 g	39,2 g	21,0 g	42,7 g	21,3 g	43,2 g
davon Zucker	3,9 g	8,5 g	2,9 g	6,2 g	4,0 g	8,1 g	3,2 g	6,6 g
Balaststoffe	0,4 g	0,9 g	0,9 g	1,8 g	0,5 g	1,0 g	1,4 g	2,9 g
Eiweiß	9,4 g	20,7 g	12,2 g	26,3 g	8,1 g	16,5 g	5,0 g	10,3 g
Salz	1,01 g	2,23 g	1,00 g	2,30 g	1,10 g	2,20 g	1,06 g	2,18 g

Allergene:	Lachs Panini	PokPok Panini	T+M Panini	Antipasti Panini
Gluten	X	X	X	X
Krebstiere				
Ei	X			
Fisch	X			
Erdnüsse		X		
Soja				
Milch und Laktose	X	X	X	
Nüsse			Cashew	
Sellerie				
Senf	X			
Sesamsamen				
Schwefeldioxid und Sulfide	X		X	X
Lupinen				
Weichtiere				

Wraps

Nährwertangaben:	FreshTuna		SmokeyMex		PinkFeta		KicherFruit	
	100 g	345 g	100 g	385 g	100 g	305 g	100 g	305 g
Brennwert	569 kJ	1963 kJ	602 kJ	2317 kJ	889 kJ	2710 kJ	659 kJ	2011 kJ
	136 kcal	469 kcal	143,9 kcal	554 kcal	212 kcal	647 kcal	158 kcal	481 kcal
Fett	3,5 g	12,2 g	3,5 g	13,4 g	10,4 g	31,6 g	6,1 g	18,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	3,1 g	0,7 g	2,8 g	1,0 g	3,1 g	0,8 g	2,3 g
Kohlenhydrate	16,6 g	57,1 g	20,4 g	78,7 g	21,9 g	66,8 g	20,5 g	62,5 g
davon Zucker	2,3 g	7,9 g	3,9 g	15,2 g	5,0 g	15,3 g	3,5 g	10,7 g
Balaststoffe	0,6 g	1,95 g	1,3 g	4,9 g	1,1 g	3,5 g	1,5 g	4,7 g
Eiweiß	9,0 g	31,0 g	6,8 g	26,1 g	7,4 g	22,5 g	4,2 g	12,9 g
Salz	0,58 g	2,01 g	0,39 g	1,52 g	0,82 g	2,50 g	0,43 g	1,30 g

Allergene:	FreshTuna	SmokeyMex	PinkFeta	KicherFruit
Gluten	X	X	X	X
Krebstiere				
Ei	X		X	
Fisch	X			
Erdnüsse				
Soja				X
Milch und Laktose	X	X	X	
Nüsse			Walnuss	
Sellerie				X
Senf			X	
Sesamsamen			X	
Schwefeldioxid und Sulfide		X	X	
Lupinen				
Weichtiere				

Sweets

Nährwertangaben:	Zimtschnecke		Waffel	Schoko-Banana Bags		Erdbeer Erdnuss Bags	
	100 g	85 g	Portion 100g	100 g	Portion 140 g	100 g	Portion 120 g
Brennwert	1276 kJ	1085 kJ	1870 kJ	1567 kJ	2194 kJ	1450 kJ	1740 kJ
	303 kcal	258 kcal	447 kcal	374 kcal	524 kcal	347 kcal	416 kcal
Fett	8,6 g	7,3 g	23,0 g	20,9 g	29,2 g	22,6 g	27,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g	3,8 g	12,0 g	10,1 g	14,1 g	10,0 g	12,0 g
Kohlenhydrate	48,8 g	41,5 g	54,0 g	38,2 g	53,5 g	24,7 g	29,6 g
davon Zucker	17,2 g	14,6 g	29,0 g	20,4 g	28,6 g	3,8 g	4,5 g
Balaststoffe	2 g	1,7 g	/	0,4 g	0,6 g	1,2 g	1,4 g
Eiweiß	6,6 g	5,6 g	5,9 g	5,1 g	7,2 g	8,3 g	9,9 g
Salz	0,43 g	0,37	1,10 g	0,03 g	0,04 g	0,12 g	0,14 g

Allergene:	Zimtschnecken	Waffel	Schoko-Banana Bags	Erdbeer Erdnuss Bags
Gluten	X	X	X	X
Krebstiere				
Ei		X		
Fisch				
Erdnüsse				X
Soja		X	X	
Milch und Laktose	X		X	
Nüsse			Haselnuss	
Sellerie				
Senf				
Sesamsamen				
Schwefeldioxid und Sulfide				
Lupinen				
Weichtiere				