



WRAPS

Hausgemachte Wraps
aus Dinkel, Chia & Leinsamen

- 1 **Hähnchen** (Kalorien (kcal): 568, Eiweiß: 40g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 9g) 12,90 €
Rucola, Eisbergsalat, Tomate, Mozzarella, Hähnchenfilet, Mango Sauce A, G
- 2 **Rind** (Kalorien (kcal): 624, Eiweiß: 46g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 14g) 12,90 €
Rucola, Eisbergsalat, Tomate, Zwiebeln, Feta Käse, Bio Hackfleischbällchen, Joghurt-Kräuter Sauce A, C, G
- 3 **Vegetarisch/Vegan** (Kalorien (kcal): 574, Eiweiß: 29g, Kohlenhydrate: 96g, Fett: 10g) 12,50 €
Rucola, Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Falafel, Mozzarella, Sriracha Sauce 2, 4, A, G
- 4 **Thunfisch** (Kalorien (kcal): 552, Eiweiß: 40g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 5g) 12,90 €
Rucola, Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Thunfisch, Sriracha Sauce 2, 4, A, D
- 5 **Hähnchen/Avocado** (Kalorien (kcal): 603, Eiweiß: 41g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 13g) 13,90 €
Rucola, Eisbergsalat, Tomate, Avocado, Mozzarella, Hähnchenfilet, Guacamole, Joghurt-Kräuter Sauce A, G
- 6 **Lachs** (Kalorien (kcal): 522, Eiweiß: 24g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 10g) 13,90 €
Rucola, Feldsalat, Tomate, Gurke, Räucherlachs, Joghurt-Kräuter Sauce A, D, G

Wahlweise: Sriracha Sauce (vegan), Joghurt-Kräuter Sauce, Mango Sauce

BURGER MIT POMMES

speziell angefertigte Burger Brötchen
aus Dinkel mit Acai, Chia & Leinsamen

Heißluft Wedges +1,50 € / Heißluft Süßkartoffel Pommes +3,00 €

inkl. Light Ketchup, Light Mayo (vegan), Joghurt Kräuter Sauce, Burger Sauce, BBQ Sauce, Sriracha Sauce (vegan)

- 7 **Classic** (Kalorien (kcal): 812, Eiweiß: 45g, Kohlenhydrate: 93g, Fett: 22g) 16,80 €
Salat, Bio Rindfleisch, Tomate, Zwiebeln, Gewürzgurke, Burger Sauce 11, A, C, G, M
- 8 **Cheese** (Kalorien (kcal): 897, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 99g, Fett: 33g) 17,80 €
Salat, Bio Rindfleisch, Tomate, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, Burger Sauce 11, A, C, G, M
- 9 **Mango-Cheese** (Kalorien (kcal): 878, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 93g, Fett: 25g) 17,80 €
Salat, Bio Rindfleisch, Tomate, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, Mango Sauce A, G
- 10 **Barbecue** (Kalorien (kcal): 879, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 92g, Fett: 31g) 17,80 €
Salat, Bio Rindfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, Barbecue Sauce 11, A, G, M
- 11 **Feta** (Kalorien (kcal): 916, Eiweiß: 48g, Kohlenhydrate: 92g, Fett: 31g) 18,80 €
Salat, Bio Rindfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Gewürzgurke, Feta Käse, Burger Sauce 11, A, G
- 12 **Chili-Cheese** (Kalorien (kcal): 908, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 96g, Fett: 32g) 18,50 €
Salat, Bio Rindfleisch, Chili-Cheese, Röstzwiebeln, Tomate, Gewürzgurke, Jalapeños, Burger Sauce 11, A, C, G, M
- 13 **Vegetarisch/Vegan** (Kalorien (kcal): 970, Eiweiß: 39g, Kohlenhydrate: 106g, Fett: 41g) 18,50 €
Salat, Beyond Meat, Tomate, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, Sriracha Sauce 2, 4, 11, A, C, G
- 14 **Chicken/Mozzarella** (Kalorien (kcal): 813, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 94g, Fett: 20g) 18,50 €
Salat, Rucola, Hähnchenbrustfilet, Tomate, Mozzarella, Mango Sauce A, G
- 15 **Chicken/Avocado** (Kalorien (kcal): 879, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 95g, Fett: 26g) 19,80 €
Salat, Rucola, Hähnchenbrustfilet, Tomate, Avocado, Mozzarella, Guacamole, Joghurt-Kräuter Sauce A, G
- 16 **Crispy Chicken** (Kalorien (kcal): 878, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 98g, Fett: 20g) 19,80 €
Salat, Crunchy Hähnchenbrustfilet, Tomate, Zwiebel, Sriracha Sauce 2, 4, 11, A, C, G
- 17 **Double Cheeseburger** (Kalorien (kcal): 1085, Eiweiß: 81g, Kohlenhydrate: 99g, Fett: 41g) 22,80 €
Salat, 300g Bio Rindfleisch, Tomate, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, Burger Sauce 11, A, C, G, M

Extra Rindfleisch Patty: +4,00 € / Extra Käse: +1,50 €

Beilagen einzeln:

- Heißluft Pommes (Kalorien (kcal): 388, Eiweiß: 6g, Kohlenhydrate: 63g, Fett: 12g) +4,50 €
- Heißluft Wedges (Kalorien (kcal): 350, Eiweiß: 8g, Kohlenhydrate: 68g, Fett: 14g) +6,00 €
- Heißluft Süßkartoffel Pommes (Kalorien (kcal): 326, Eiweiß: 5g, Kohlenhydrate: 54g, Fett: 13g) +7,90 €
- Hausgemachte Chicken Nuggets (Kalorien (kcal): 190, Eiweiß: 34g, Kohlenhydrate: 30g, Fett: 3g) +7,90 €

inkl. Saucen:

Light Ketchup, Light Mayo (vegan), Joghurt-Kräuter Sauce, Burger Sauce, BBQ Sauce, Sriracha Sauce (vegan)
Guacamole +3,90 €

Allergene: A: Glutenhaltige Getreide, B: Krebstiere, C: Eier, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Sojabohnen, G: Milch, H: Schalenfrüchte, L: Sellerie, M: Senf, N: Sesam, O: Schwefeldioxid/Sulfite, R: Weichtiere
Zusatzstoffe: 1: Farbstoff, 2: Konservierungsstoff, 3: Antioxidationsmittel, 4: Geschmacksverstärker, 5: geschwefelt, 6: geschwärtzt, 7: Phosphat, 8: Milcheiweiß, 9: koffeinhaltig, 10: chininhaltig, 11: Süßungsmittel, 12: gewachst

BOWLS

Hausgemachte Bowls
mit Basmatireis

- 18 **Falafel/vegan** (Kalorien (kcal): 647, Eiweiß: 28g, Kohlenhydrate: 92g, Fett: 17g) 14,90 €
Reis, Feldsalat, Kichererbsen, Karotten, Paprika, Edamame, Tomate, Falafel, Mango, Chia & Sesam, Sriracha Sauce 2, 4, N
- 19 **Basic Bowl Rind** (Kalorien (kcal): 743, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 81g, Fett: 20g) 14,90 €
Reis, Eisbergsalat, Kidneybohnen, Mais, Tomate, Bio Hackfleischbällchen, Cheddar, Limette, Chia & Sesam, Joghurt-Kräuter Sauce oder Sriracha Sauce C, G, N
- 20 **Basic Bowl Hähnchen** (Kalorien (kcal): 727, Eiweiß: 66g, Kohlenhydrate: 70g, Fett: 20g) 14,90 €
Reis, Tomate, Mozzarella, Avocado, Hähnchenfilet, Limette, Chia & Sesam, Sriracha Sauce 2, 4, G, N
- 21 **Thunfisch** (Kalorien (kcal): 622, Eiweiß: 47g, Kohlenhydrate: 78g, Fett: 14g) 15,90 €
Reis, Feldsalat, Karotten, Mais, Tomate, Avocado, Gurke, Thunfisch, Limette, Chia & Sesam, Sriracha Sauce 2, 4, D, N
- 22 **Rind** (Kalorien (kcal): 698, Eiweiß: 52g, Kohlenhydrate: 81g, Fett: 19g) 16,90 €
Reis, Edamame, Paprika, Mais, Kidneybohnen, Avocado, Gurke, Bio Hackfleischbällchen, Granatapfel, Chia & Sesam, Joghurt-Kräuter Sauce oder Sriracha Sauce C, G, N
- 23 **Hähnchen** (Kalorien (kcal): 652, Eiweiß: 53g, Kohlenhydrate: 79g, Fett: 14g) 16,90 €
Reis, Feldsalat, Edamame, Tomate, Avocado, Gurke, Hähnchenfilet, Mango, Granatapfel, Chia & Sesam, Sriracha Sauce 2, 4, N
- Create your own Bowl** *Erstelle dir deine eigene Bowl* 16,90 €

Wahlweise: Sriracha Sauce (vegan), Joghurt-Kräuter Sauce, Mango Sauce

Extra Sauce: +1,50 €

Extra Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Edamame, Kichererbsen, Kidneybohnen, Gurke: +1,50 €

Extra Mango, Avocado: +2,00 € / Extra Hähnchen: +4,50 € / Extra Rind: +4,50 € / Extra Falafel: +3,90 €

PIZZA

Hausgemachter Pizzaboden
aus Dinkel, Chia & Leinsamen

- 24 **Margherita** (Kalorien (kcal): 637, Eiweiß: 37g, Kohlenhydrate: 83g, Fett: 15g) 10,50 €
Hausgemachte Tomatensauce, Low Fat Käse A, G
- 25 **Champignon** (Kalorien (kcal): 644, Eiweiß: 38g, Kohlenhydrate: 83g, Fett: 15g) 10,90 €
Hausgemachte Tomatensauce, Champignons, Low Fat Käse A, G
- 26 **Mozzarella** (Kalorien (kcal): 648, Eiweiß: 37g, Kohlenhydrate: 85g, Fett: 10g) 11,90 €
Hausgemachte Tomatensauce, Tomate, Mozzarella, Basilikum, Low Fat Käse A, G
- 27 **Rucola** (Kalorien (kcal): 655, Eiweiß: 38g, Kohlenhydrate: 85g, Fett: 15g) 11,90 €
Hausgemachte Tomatensauce, Low Fat Käse, Rucola, Tomaten, Joghurt-Kräuter Sauce A, G
- 28 **Salami** (Kalorien (kcal): 781, Eiweiß: 45g, Kohlenhydrate: 84g, Fett: 27g) 12,50 €
Hausgemachte Tomatensauce, Salami, Low Fat Käse 2, 11, A, G
- 29 **Schinken** (Kalorien (kcal): 688, Eiweiß: 47g, Kohlenhydrate: 84g, Fett: 16g) 12,50 €
Hausgemachte Tomatensauce, Schinken, Low Fat Käse 2, 11, A, G
- 30 **Thunfisch** (Kalorien (kcal): 717, Eiweiß: 56g, Kohlenhydrate: 84g, Fett: 15g) 12,50 €
Hausgemachte Tomatensauce, Thunfisch, Zwiebeln, Low Fat Käse A, D, G
- 31 **Vegetarisch** (Kalorien (kcal): 677, Eiweiß: 39g, Kohlenhydrate: 85g, Fett: 17g) 12,90 €
Hausgemachte Tomatensauce, Champignons, Paprika, Mais, Tomaten, Zwiebeln, Low Fat Käse A, G
- 32 **Rind** (Kalorien (kcal): 795, Eiweiß: 48g, Kohlenhydrate: 82g, Fett: 29g) 13,50 €
Hausgemachte Tomatensauce, Bio Rind, Zwiebeln, Low Fat Käse, Joghurt-Kräuter Sauce A, G
- 33 **Hähnchen** (Kalorien (kcal): 721, Eiweiß: 54g, Kohlenhydrate: 82g, Fett: 16g) 13,50 €
Hausgemachte Tomatensauce, Hähnchen, Zwiebeln, Low Fat Käse A, G
- 34 **Hähnchen/Mozzarella** (Kalorien (kcal): 652, Eiweiß: 47g, Kohlenhydrate: 86g, Fett: 11g) 13,90 €
Hausgemachte Tomatensauce, Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum, Low Fat Käse A, G
- 35 **Frutti Di Mare** (Kalorien (kcal): 647, Eiweiß: 44g, Kohlenhydrate: 80g, Fett: 15g) 13,90 €
Hausgemachte Tomatensauce, Meeresfrüchte, Zwiebeln, Low Fat Käse A, B, D, G, R

Extra: Tomaten, Zwiebeln, Mais, Champignon, Paprika, Jalapeños +1,00 €

Extra: Käse: +1,50 € / Extra: Hähnchen/Rind: +2,50 €

SALAT BOWLS

- 36 **Falafel** (Kalorien (kcal): 258, Eiweiß: 8g, Kohlenhydrate: 25g, Fett: 12g) 15,50 €
Wildkräutersalat, Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Gurke, Mango, Falafel, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Chia, Joghurt-Kräuter Dressing (vegan) F / Balsamico Dressing O
- 37 **Thunfisch** (Kalorien (kcal): 242, Eiweiß: 24g, Kohlenhydrate: 8g, Fett: 5g) 15,50 €
Wildkräutersalat, Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Gurke, Avocado, Thunfisch, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Chia, Joghurt-Kräuter Dressing (vegan) D, F / Balsamico Dressing D, O
- 38 **Hähnchen** (Kalorien (kcal): 297, Eiweiß: 29g, Kohlenhydrate: 4g, Fett: 6g) 15,90 €
Wildkräutersalat, Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Gurke, Mango, Hähnchen, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Chia, Joghurt-Kräuter Dressing (vegan) F / Balsamico Dressing O
- 39 **Kleiner Beilagensalat** (Kalorien (kcal): 99, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 5g, Fett: 4g) 7,90 €
Wildkräutersalat mit buntem Gemüse und Sprossen
- 40 **Hausgemachte Nuggets mit Pommes inkl. Sauce** (Kalorien (kcal): 450, Eiweiß: 32g, Kohlenhydrate: 75g, Fett: 11g) 8,50 €
- 41 **Bio Hackfleischbällchen mit Pommes inkl. Sauce** (Kalorien (kcal): 576, Eiweiß: 29g, Kohlenhydrate: 54g, Fett: 25g) 8,50 €

Extra Hähnchen: +4,50 € / Extra Falafel: +3,90 € / Extra Thunfisch +3,90 € / Extra Brot +1,70 €

Kinder
Menü