



WRAPS

Hausgemachte Wraps
aus Dinkel, Chia & Leinsamen

- 1

Hähnchen
(Kalorien (kcal): 568, Eiweiß: 40g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 9g)
Rucola, Eisbergsalat, Tomato, Mozzarella, Hähnchenfilet, **Mango Sauce** A, G

12,⁹⁰ €
- 2

Rind
(Kalorien (kcal): 624, Eiweiß: 46g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 14g)
Rucola, Eisbergsalat, Tomato, Zwiebeln, Feta Käse, Hackfleischbällchen, **Joghurt-Kräuter Sauce** A, C, G

12,⁹⁰ €
- 3

Vegetarisch/Vegan
(Kalorien (kcal): 574, Eiweiß: 29g, Kohlenhydrate: 96g, Fett: 10g)
Rucola, Eisbergsalat, Tomato, Gurke, Falafel, Mozzarella, **Sriracha Sauce** 2, 4, A, G

12,⁵⁰ €
- 4

Thunfisch
(Kalorien (kcal): 552, Eiweiß: 40g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 5g)
Rucola, Eisbergsalat, Tomato, Gurke, Thunfisch, **Sriracha Sauce** 2, 4, A, D

12,⁹⁰ €
- 5

Hähnchen/Avocado
(Kalorien (kcal): 603, Eiweiß: 41g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 13g)
Rucola, Eisbergsalat, Tomato, Avocado, Mozzarella, Hähnchenfilet, Guacamole, **Joghurt-Kräuter Sauce** A, G

13,⁹⁰ €
- 6

Lachs
(Kalorien (kcal): 522, Eiweiß: 24g, Kohlenhydrate: 87g, Fett: 10g)
Rucola, Feldsalat, Tomato, Gurke, Räucherlachs, **Joghurt-Kräuter Sauce** A, D, G

13,⁹⁰ €
- 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)
Salat, Rindfleisch, Tomato, Zwiebeln, Gewürzgurke, **Burger Sauce** 11, A, C, G, M

16,⁸⁰ €
- 8

Cheese
(Kalorien (kcal): 897, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 99g, Fett: 33g)
Salat, Rindfleisch, Tomato, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, **Burger Sauce** 11, A, C, G, M

17,⁸⁰ €
- 9

Mango-Cheese
(Kalorien (kcal): 878, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 93g, Fett: 25g)
Salat, Rindfleisch, Tomato, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, **Mango Sauce** A, G

17,⁸⁰ €
- 10

Barbecue
(Kalorien (kcal): 879, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 92g, Fett: 31g)
Salat, Rindfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, **Barbecue Sauce** 11, A, G, M

17,⁸⁰ €
- 11

Feta
(Kalorien (kcal): 916, Eiweiß: 48g, Kohlenhydrate: 92g, Fett: 31g)
Salat, Rindfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Gewürzgurke, Feta Käse, **Burger Sauce** 11, A, G

18,⁸⁰ €
- 12

Chili-Cheese
(Kalorien (kcal): 908, Eiweiß: 51g, Kohlenhydrate: 96g, Fett: 32g)
Salat, Rindfleisch, Chili-Cheese, Röstzwiebeln, Tomato, Gewürzgurke, Jalapeños, **Burger Sauce** 11, A, C, G, M

18,⁵⁰ €
- 13

Vegetarisch/Vegan
(Kalorien (kcal): 970, Eiweiß: 39g, Kohlenhydrate: 106g, Fett: 41g)
Salat, Beyond Meat, Tomato, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, **Sriracha Sauce** 2, 4, 11, A, C, G

18,⁵⁰ €
- 14

Chicken/Mozzarella
(Kalorien (kcal): 813, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 94g, Fett: 20g)
Salat, Rucola, Hähnchenbrustfilet, Tomato, Mozzarella, **Mango Sauce** A, G

18,⁵⁰ €
- 15

Chicken/Avocado
(Kalorien (kcal): 879, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 95g, Fett: 26g)
Salat, Rucola, Hähnchenbrustfilet, Tomato, Avocado, Mozzarella, Guacamole, **Joghurt-Kräuter Sauce** A, G

19,⁸⁰ €
- 16

Crispy Chicken
(Kalorien (kcal): 878, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 98g, Fett: 20g)
Salat, Crunchy Hähnchenbrustfilet, Tomato, Zwiebel, **Sriracha Sauce** 2, 4, 11, A, C, G

19,⁸⁰ €
- 17

Double Cheeseburger
(Kalorien (kcal): 1085, Eiweiß: 81g, Kohlenhydrate: 99g, Fett: 41g)
Salat, 300g Rindfleisch, Tomato, Zwiebeln, Gewürzgurke, Low Fat Käse, **Burger Sauce** 11, A, C, G, M

22,⁸⁰ €

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: geschwärzt, 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) <i>Reis, Feldsalat, Kichererbsen, Karotten, Paprika, Edamame, Tomate, Falafel, Mango, Chia & Sesam, Sriracha Sauce</i> 2, 4, N	14, ⁹⁰ €
19	Basic Bowl Rind (Kalorien (kcal): 743, Eiweiß: 59g, Kohlenhydrate: 81g, Fett: 20g) <i>Reis, Eisbergsalat, Kidneybohnen, Mais, Tomate, Hackfleischbällchen, Cheddar, Limette, Chia & Sesam, Joghurt-Kräuter Sauce oder Sriracha Sauce</i> C, G, N	14, ⁹⁰ €
20	Basic Bowl Hähnchen (Kalorien (kcal): 727, Eiweiß: 66g, Kohlenhydrate: 70g, Fett: 20g) <i>Reis, Tomate, Mozzarella, Avocado, Hähnchenfilet, Limette, Chia & Sesam, Sriracha Sauce</i> 2, 4, G, N	14, ⁹⁰ €
21	Thunfisch (Kalorien (kcal): 622, Eiweiß: 47g, Kohlenhydrate: 78g, Fett: 14g) <i>Reis, Feldsalat, Karotten, Mais, Tomate, Avocado, Gurke, Thunfisch, Limette, Chia & Sesam, Sriracha Sauce</i> 2, 4, D, N	15, ⁹⁰ €
22	Rind (Kalorien (kcal): 698, Eiweiß: 52g, Kohlenhydrate: 81g, Fett: 19g) <i>Reis, Edamame, Paprika, Mais, Kidneybohnen, Avocado, Gurke, Hackfleischbällchen, Granatapfel, Chia & Sesam, Joghurt-Kräuter Sauce oder Sriracha Sauce</i> C, G, N	16, ⁹⁰ €
23	Hähnchen (Kalorien (kcal): 652, Eiweiß: 53g, Kohlenhydrate: 79g, Fett: 14g) <i>Reis, Feldsalat, Edamame, Tomate, Avocado, Gurke, Hähnchenfilet, Mango, Granatapfel, Chia & Sesam, Sriracha Sauce</i> 2, 4, N	16, ⁹⁰ €
Create your own Bowl <i>Erstelle dir deine eigene Bowl</i>		16, ⁹⁰ €
<i>Wahlweise: Sriracha Sauce (vegan), Joghurt-Kräuter Sauce, Mango Sauce</i> <i>Extra Sauce: +1,⁵⁰ €</i> <i>Extra Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Edamame, Kichererbsen, Kidneybohnen, Gurke: +1,⁵⁰ €</i> <i>Extra Mango, Avocado: +2,⁰⁰ € / Extra Hähnchen: +4,⁵⁰ € / Extra Rind: +4,⁵⁰ € / Extra Falafel: +3,⁹⁰ €</i>		

PIZZA		Hausgemachter Pizzaboden aus Dinkel, Chia & Leinsamen
24	Margherita (Kalorien (kcal): 637, Eiweiß: 37g, Kohlenhydrate: 83g, Fett: 15g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Low Fat Käse</i> A, G	10, ⁵⁰ €
25	Champignon (Kalorien (kcal): 644, Eiweiß: 38g, Kohlenhydrate: 83g, Fett: 15g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Champignons, Low Fat Käse</i> A, G	10, ⁹⁰ €
26	Mozzarella (Kalorien (kcal): 648, Eiweiß: 37g, Kohlenhydrate: 85g, Fett: 10g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Tomate, Mozzarella, Basilikum, Low Fat Käse</i> A, G	11, ⁹⁰ €
27	Rucola (Kalorien (kcal): 655, Eiweiß: 38g, Kohlenhydrate: 85g, Fett: 15g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Low Fat Käse, Rucola, Tomaten, Joghurt-Kräuter Sauce</i> A, G	11, ⁹⁰ €
28	Salami (Kalorien (kcal): 781, Eiweiß: 45g, Kohlenhydrate: 84g, Fett: 27g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Salami, Low Fat Käse</i> 2, 11, A, G	12, ⁵⁰ €
29	Schinken (Kalorien (kcal): 688, Eiweiß: 47g, Kohlenhydrate: 84g, Fett: 16g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Schinken, Low Fat Käse</i> 2, 11, A, G	12, ⁵⁰ €
30	Thunfisch (Kalorien (kcal): 717, Eiweiß: 56g, Kohlenhydrate: 84g, Fett: 15g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Thunfisch, Zwiebeln, Low Fat Käse</i> A, D, G	12, ⁵⁰ €
31	Vegetarisch (Kalorien (kcal): 677, Eiweiß: 39g, Kohlenhydrate: 85g, Fett: 17g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Champignons, Paprika, Mais, Tomaten, Zwiebeln, Low Fat Käse</i> A, G	12, ⁹⁰ €
32	Rind (Kalorien (kcal): 795, Eiweiß: 48g, Kohlenhydrate: 82g, Fett: 29g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Rind, Zwiebeln, Low Fat Käse, Joghurt-Kräuter Sauce</i> A, G	13, ⁵⁰ €
33	Hähnchen (Kalorien (kcal): 721, Eiweiß: 54g, Kohlenhydrate: 82g, Fett: 16g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Hähnchen, Zwiebeln, Low Fat Käse</i> A, G	13, ⁵⁰ €
34	Hähnchen/Mozzarella (Kalorien (kcal): 652, Eiweiß: 47g, Kohlenhydrate: 86g, Fett: 11g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum, Low Fat Käse</i> A, G	13, ⁹⁰ €
35	Frutti Di Mare (Kalorien (kcal): 647, Eiweiß: 44g, Kohlenhydrate: 80g, Fett: 15g) <i>Hausgemachte Tomatensauce, Meeresfrüchte, Zwiebeln, Low Fat Käse</i> A, B, D, G, R	13, ⁹⁰ €
<i>Extra: Tomaten, Zwiebeln, Mais, Champignon, Paprika, Jalapeños +1,⁰⁰ €</i> <i>Extra: Käse: +1,⁵⁰ € / Extra: Hähnchen/Rind: +2,⁵⁰ €</i>		

SALAT BOWLS

36	Falafel (Kalorien (kcal): 258, Eiweiß: 8g, Kohlenhydrate: 25g, Fett: 12g) <i>Wildkräutersalat, Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Gurke, Mango, Falafel, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Chia, Joghurt-Kräuter Dressing (vegan)</i> F / <i>Balsamico Dressing</i> O	15, ⁵⁰ €
37	Thunfisch (Kalorien (kcal): 242, Eiweiß: 24g, Kohlenhydrate: 8g, Fett: 5g) <i>Wildkräutersalat, Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Gurke, Avocado, Thunfisch, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Chia, Joghurt-Kräuter Dressing (vegan)</i> D, F / <i>Balsamico Dressing</i> D, O	15, ⁵⁰ €
38	Hähnchen (Kalorien (kcal): 297, Eiweiß: 29g, Kohlenhydrate: 4g, Fett: 6g) <i>Wildkräutersalat, Tomate, Paprika, Mais, Karotte, Gurke, Mango, Hähnchen, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Chia, Joghurt-Kräuter Dressing (vegan)</i> F / <i>Balsamico Dressing</i> O	15, ⁹⁰ €
39	Kleiner Beilagensalat (Kalorien (kcal): 99, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 5g, Fett: 4g) <i>Wildkräutersalat mit buntem Gemüse und Sprossen</i>	7, ⁹⁰ €
40	Hausgemachte Nuggets <i>mit Pommes inkl. Sauce</i> (Kalorien (kcal): 450, Eiweiß: 32g, Kohlenhydrate: 75g, Fett: 11g)	8, ⁵⁰ €
41	Bio Hackfleischbällchen <i>mit Pommes inkl. Sauce</i> (Kalorien (kcal): 576, Eiweiß: 29g, Kohlenhydrate: 54g, Fett: 25g)	8, ⁵⁰ €
<i>Extra Hähnchen: +4,⁵⁰ € / Extra Falafel: +3,⁹⁰ € / Extra Thunfisch +3,⁹⁰ € / Extra Brot +1,⁷⁰ €</i>		

Kinder
Menü