

Table with 19 columns: Produkt, Brennwert (kJ), Brennwert (kcal), Fett (g), davon gesättigte Fettsäuren (g), Kohlenhydrate, resorbierbar (g), davon Zucker (g), Eiweiss (g), Salz (g). Rows are categorized by 'Standardsalate (ohne Dressing und ohne Brot)', 'zum Salat', and sub-categories like 'Veggie', 'Chickens & Beef', 'Fish & Co', 'Dressings'.

Produkt	Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate, resorbierbar (g)		davon Zucker (g)		Eiweiss (g)		Salz (g)		
	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	
Blattsalatmix	Classic	82	82	20	20	0,3	0,3	0,1	0,1	2,8	2,8	2,7	2,7	1,3	1,3	0,0	0,0
Blattsalatmix	Express	82	70	20	17	0,3	0,3	0,1	0,1	2,8	2,4	2,7	2,3	1,3	1,1	0,0	0,0
Blattsalatmix	Small	82	57	20	14	0,3	0,2	0,1	0,1	2,8	2,0	2,7	1,9	1,3	0,9	0,0	0,0
Basic - Artischocken	Classic	80	32	19	8	0,1	0,0	0,0	0,0	2,1	0,8	2,1	0,8	2,2	0,9	0,6	0,2
Basic - Artischocken	Express	80	32	19	8	0,1	0,0	0,0	0,0	2,1	0,8	2,1	0,8	2,2	0,9	0,6	0,2
Basic - Artischocken	Small	80	24	19	6	0,1	0,0	0,0	0,0	2,1	0,6	2,1	0,6	2,2	0,7	0,6	0,2
Basic - Croutons	Classic	1945	389	463	93	19,5	3,9	11,5	2,3	60,0	12,0	2,0	0,4	10,0	2,0	3,3	0,7
Basic - Croutons	Express	1945	292	463	69	19,5	2,9	11,5	1,7	60,0	9,0	2,0	0,3	10,0	1,5	3,3	0,5
Basic - Croutons	Small	1945	292	463	69	19,5	2,9	11,5	1,7	60,0	9,0	2,0	0,3	10,0	1,5	3,3	0,5
Basic - Chia Samen	Classic	1911	96	464	23	34,0	1,7	3,3	0,2	0,9	0,0	0,9	0,0	20,0	1,0	0,0	0,0
Basic - Chia Samen	Express	1911	57	464	14	34,0	1,0	3,3	0,1	0,9	0,0	0,9	0,0	20,0	0,6	0,0	0,0
Basic - Chia Samen	Small	1911	57	464	14	34,0	1,0	3,3	0,1	0,9	0,0	0,9	0,0	20,0	0,6	0,0	0,0
Basic - Crunchy Onions	Classic	2468	247	594	59	44,0	4,4	22,0	2,2	42,0	4,2	6,0	0,6	6,0	0,6	1,5	0,2
Basic - Crunchy Onions	Express	2468	247	594	59	44,0	4,4	22,0	2,2	42,0	4,2	6,0	0,6	6,0	0,6	1,5	0,2
Basic - Crunchy Onions	Small	2468	173	594	42	44,0	3,1	22,0	1,5	42,0	2,9	6,0	0,4	6,0	0,4	1,5	0,1
Basic - Edamame	Classic	517	155	123	37	5,0	1,5	5,0	1,5	10,8	3,2	0,0	0,0	13,1	3,9	5,0	1,5
Basic - Edamame	Express	517	103	123	25	5,0	1,0	5,0	1,0	10,8	2,2	0,0	0,0	13,1	2,6	5,0	1,0
Basic - Edamame	Small	517	103	123	25	5,0	1,0	5,0	1,0	10,8	2,2	0,0	0,0	13,1	2,6	5,0	1,0
Basic - Ei	Classic	645	264	155	64	11,2	4,6	3,3	1,4	0,6	0,2	0,3	0,1	13,1	5,4	0,3	0,1
Basic - Ei	Express	645	264	155	64	11,2	4,6	3,3	1,4	0,6	0,2	0,3	0,1	13,1	5,4	0,3	0,1
Basic - Ei	Small	645	264	155	64	11,2	4,6	3,3	1,4	0,6	0,2	0,3	0,1	13,1	5,4	0,3	0,1
Basic - Erdnüsse	Classic	2537	507	604	121	51,9	10,4	9,7	1,9	9,1	1,8	3,6	0,7	26,4	5,3	1,9	0,4
Basic - Erdnüsse	Express	2537	381	604	91	51,9	7,8	9,7	1,5	9,1	1,4	3,6	0,5	26,4	4,0	1,9	0,3
Basic - Erdnüsse	Small	2537	381	604	91	51,9	7,8	9,7	1,5	9,1	1,4	3,6	0,5	26,4	4,0	1,9	0,3
Basic - Goji Beeren	Classic	1516	227	362	54	7,1	1,1	0,0	0,0	57,8	8,7	51,3	7,7	12,1	1,8	0,0	0,0
Basic - Goji Beeren	Express	1516	152	362	36	7,1	0,7	0,0	0,0	57,8	5,8	51,3	5,1	12,1	1,2	0,0	0,0
Basic - Goji Beeren	Small	1516	152	362	36	7,1	0,7	0,0	0,0	57,8	5,8	51,3	5,1	12,1	1,2	0,0	0,0
Basic - Gurken	Classic	50	15	12	4	0,2	0,1	0,1	0,0	1,8	0,5	1,8	0,5	0,6	0,2	0,0	0,0
Basic - Gurken	Express	50	15	12	4	0,2	0,1	0,1	0,0	1,8	0,5	1,8	0,5	0,6	0,2	0,0	0,0
Basic - Gurken	Small	50	10	12	2	0,2	0,0	0,1	0,0	1,8	0,4	1,8	0,4	0,6	0,1	0,0	0,0
Basic - Karotten	Classic	137	55	33	13	0,2	0,1	0,0	0,0	6,8	2,7	6,3	2,5	0,8	0,3	0,1	0,0
Basic - Karotten	Express	137	41	33	10	0,2	0,1	0,0	0,0	6,8	2,0	6,3	1,9	0,8	0,2	0,1	0,0
Basic - Karotten	Small	137	34	33	8	0,2	0,1	0,0	0,0	6,8	1,7	6,3	1,6	0,8	0,2	0,1	0,0
Basic - Mais	Classic	319	160	76	38	1,2	0,6	0,2	0,1	12,6	6,3	2,7	1,4	3,1	1,6	0,6	0,3
Basic - Mais	Express	319	128	76	30	1,2	0,5	0,2	0,1	12,6	5,0	2,7	1,1	3,1	1,2	0,6	0,2
Basic - Mais	Small	319	112	76	27	1,2	0,4	0,2	0,1	12,6	4,4	2,7	0,9	3,1	1,1	0,6	0,2
Basic - Mandeln	Classic	2478	372	590	89	53,0	8,0	4,5	0,7	5,7	0,9	5,7	0,9	24,0	3,6	0,0	0,0
Basic - Mandeln	Express	2478	248	590	59	53,0	5,3	4,5	0,5	5,7	0,6	5,7	0,6	24,0	2,4	0,0	0,0
Basic - Mandeln	Small	2478	248	590	59	53,0	5,3	4,5	0,5	5,7	0,6	5,7	0,6	24,0	2,4	0,0	0,0
Basic - Mango	Classic	256	128	61	31	0,5	0,3	0,1	0,1	13,0	6,5	12,7	6,4	0,6	0,3	0,0	0,0
Basic - Mango	Express	256	102	61	24	0,5	0,2	0,1	0,0	13,0	5,2	12,7	5,1	0,6	0,2	0,0	0,0
Basic - Mango	Small	256	90	61	21	0,5	0,2	0,1	0,0	13,0	4,6	12,7	4,4	0,6	0,2	0,0	0,0
Basic - Oliven	Classic	643	193	153	46	15,8	4,7	2,6	0,8	1,0	0,3	0,1	0,0	0,5	0,2	2,3	0,7
Basic - Oliven	Express	643	161	153	38	15,8	4,0	2,6	0,7	1,0	0,3	0,1	0,0	0,5	0,1	2,3	0,6
Basic - Oliven	Small	643	129	153	31	15,8	3,2	2,6	0,5	1,0	0,2	0,1	0,0	0,5	0,1	2,3	0,5
Basic - Paprika	Classic	80	40	19	10	0,2	0,1	0,0	0,0	2,9	1,5	2,4	1,2	1,1	0,6	0,0	0,0
Basic - Paprika	Express	80	32	19	8	0,2	0,1	0,0	0,0	2,9	1,2	2,4	1,0	1,1	0,4	0,0	0,0
Basic - Paprika	Small	80	28	19	7	0,2	0,1	0,0	0,0	2,9	1,0	2,4	0,8	1,1	0,4	0,0	0,0
Basic - Rote Bete	Classic	168	84	40	20	0,1	0,1	0,0	0,0	8,1	4,1	8,1	4,1	1,5	0,8	0,1	0,1
Basic - Rote Bete	Express	168	84	40	20	0,1	0,1	0,0	0,0	8,1	4,1	8,1	4,1	1,5	0,8	0,1	0,1
Basic - Rote Bete	Small	168	59	40	14	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	2,8	8,1	2,8	1,5	0,5	0,1	0,0

Salatbar

# Nährwerte dean& david

Stand: Juni 2018



Produkt	Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate, resorbierbar (g)		davon Zucker (g)		Eiweiss (g)		Salz (g)			
	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion		
Salatbar	Basic - rote Zwiebeln	Classic	118	24	28	6	0,3	0,1	0,1	0,0	4,9	1,0	4,9	1,0	1,2	0,2	0,0	0,0
	Basic - rote Zwiebeln	Express	118	18	28	4	0,3	0,0	0,1	0,0	4,9	0,7	4,9	0,7	1,2	0,2	0,0	0,0
	Basic - rote Zwiebeln	Small	118	18	28	4	0,3	0,0	0,1	0,0	4,9	0,7	4,9	0,7	1,2	0,2	0,0	0,0
	Basic - Sonnenblumenkerne	Classic	2016	202	480	48	26,3	2,6	3,1	0,3	34,7	3,5	3,5	0,4	26,1	2,6	0,0	0,0
	Basic - Sonnenblumenkerne	Express	2016	101	480	24	26,3	1,3	3,1	0,2	34,7	1,7	3,5	0,2	26,1	1,3	0,0	0,0
	Basic - Sonnenblumenkerne	Small	2016	101	480	24	26,3	1,3	3,1	0,2	34,7	1,7	3,5	0,2	26,1	1,3	0,0	0,0
	Basic - Tomaten	Classic	71	36	17	9	0,2	0,1	0,0	0,0	2,6	1,3	2,5	1,3	0,9	0,5	0,0	0,0
	Basic - Tomaten	Express	71	36	17	9	0,2	0,1	0,0	0,0	2,6	1,3	2,5	1,3	0,9	0,5	0,0	0,0
	Basic - Tomaten	Small	71	25	17	6	0,2	0,1	0,0	0,0	2,6	0,9	2,5	0,9	0,9	0,3	0,0	0,0
	Basic - Walnüsse	Classic	2999	450	714	107	70,6	10,6	6,5	1,0	6,1	0,9	2,7	0,4	16,1	2,4	0,0	0,0
	Basic - Walnüsse	Express	2999	300	714	71	70,6	7,1	6,5	0,7	6,1	0,6	2,7	0,3	16,1	1,6	0,0	0,0
	Basic - Walnüsse	Small	2999	300	714	71	70,6	7,1	6,5	0,7	6,1	0,6	2,7	0,3	16,1	1,6	0,0	0,0
	Basic - Weintrauben	Classic	294	147	70	35	0,3	0,2	0,1	0,1	15,2	7,6	14,6	7,3	0,7	0,4	0,0	0,0
	Basic - Weintrauben	Express	294	118	70	28	0,3	0,1	0,1	0,0	15,2	6,1	14,6	5,8	0,7	0,3	0,0	0,0
	Basic - Weintrauben	Small	294	103	70	25	0,3	0,1	0,1	0,0	15,2	5,3	14,6	5,1	0,7	0,2	0,0	0,0
	Extra - Avocado	Classic	579	290	138	69	12,5	6,3	2,1	1,1	3,6	1,8	0,4	0,2	1,4	0,7	0,0	0,0
	Extra - Avocado	Express	579	290	138	69	12,5	6,3	2,1	1,1	3,6	1,8	0,4	0,2	1,4	0,7	0,0	0,0
	Extra - Avocado	Small	579	290	138	69	12,5	6,3	2,1	1,1	3,6	1,8	0,4	0,2	1,4	0,7	0,0	0,0
	Extra - Bulgur	Classic	858	858	205	205	6,7	6,7	0,5	0,5	28,8	28,8	1,2	1,2	5,4	5,4	1,1	1,1
	Extra - Bulgur	Express	858	601	205	144	6,7	4,7	0,5	0,4	28,8	20,2	1,2	0,8	5,4	3,8	1,1	0,8
	Extra - Bulgur	Small	858	601	205	144	6,7	4,7	0,5	0,4	28,8	20,2	1,2	0,8	5,4	3,8	1,1	0,8
	Extra - Garnelen	Classic	502	437	119	104	5,2	4,5	0,7	0,6	1,1	0,9	0,0	0,0	16,9	14,7	0,2	0,2
	Extra - Garnelen	Express	502	344	119	82	5,2	4,1	0,7	0,5	1,1	0,7	0,0	0,0	16,9	10,5	0,2	0,1
	Extra - Garnelen	Small	502	344	119	82	5,2	4,1	0,7	0,5	1,1	0,7	0,0	0,0	16,9	10,5	0,2	0,1
	Extra - Grana Padano	Classic	1739	261	418	63	30,0	4,5	21,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0	5,6	1,8	0,3
	Extra - Grana Padano	Express	1739	174	418	42	30,0	3,0	21,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0	3,7	1,8	0,2
	Extra - Grana Padano	Small	1739	174	418	42	30,0	3,0	21,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0	3,7	1,8	0,2
	Extra - Grillgemüse	Classic	286	294	68	71	3,2	3,3	0,4	0,4	6,2	6,4	5,3	5,5	2,0	2,1	0,0	0,0
	Extra - Grillgemüse	Express	286	239	68	57	3,2	3,2	0,4	0,3	6,2	4,5	5,3	3,9	2,0	1,5	0,0	0,0
	Extra - Grillgemüse	Small	286	239	68	57	3,2	3,2	0,4	0,3	6,2	4,5	5,3	3,9	2,0	1,5	0,0	0,0
	Extra - Hähnchenbruststreifen	Classic	608	505	144	119	5,4	4,5	0,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	25,8	21,4	0,2	0,1
	Extra - Hähnchenbruststreifen	Express	608	407	144	96	5,4	4,1	0,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	25,8	16,1	0,2	0,1
	Extra - Hähnchenbruststreifen	Small	608	407	144	96	5,4	4,1	0,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	25,8	16,1	0,2	0,1
	Extra - Lachs	Classic	920	736	214	171	14,0	11,2	1,8	1,4	1,0	0,8	1,0	0,8	21,0	16,8	2,0	0,6
	Extra - Lachs	Express	920	552	214	128	14,0	8,4	1,8	1,1	1,0	0,6	1,0	0,6	21,0	12,6	2,0	1,2
	Extra - Lachs	Small	920	552	214	128	14,0	8,4	1,8	1,1	1,0	0,6	1,0	0,6	21,0	12,6	2,0	1,2
	Extra - Mozzarella	Classic	998	479	240	115	18,0	8,6	11,7	5,6	1,5	0,7	1,5	0,7	18,0	8,6	0,6	0,3
	Extra - Mozzarella	Express	998	319	240	77	18,0	5,8	11,7	3,7	1,5	0,5	1,5	0,5	18,0	5,8	0,6	0,2
	Extra - Mozzarella	Small	998	319	240	77	18,0	5,8	11,7	3,7	1,5	0,5	1,5	0,5	18,0	5,8	0,6	0,2
	Extra - Rinderstreifen	Classic	619	514	147	122	5,8	4,8	2,4	2,0	0,8	0,6	0,0	0,0	22,9	19,0	0,1	0,1
Extra - Rinderstreifen	Express	619	413	147	98	5,8	4,4	2,4	1,5	0,8	0,5	0,0	0,0	22,9	14,3	0,1	0,0	
Extra - Rinderstreifen	Small	619	413	147	98	5,8	4,4	2,4	1,5	0,8	0,5	0,0	0,0	22,9	14,3	0,1	0,0	
Extra - Schafskäse	Classic	1226	613	296	148	26,0	13,0	17,5	8,8	2,5	1,3	0,0	0,0	13,0	6,5	2,4	1,2	
Extra - Schafskäse	Express	1226	429	296	104	26,0	9,1	17,5	6,1	2,5	0,9	0,0	0,0	13,0	4,6	2,4	0,8	
Extra - Schafskäse	Small	1226	429	296	104	26,0	9,1	17,5	6,1	2,5	0,9	0,0	0,0	13,0	4,6	2,4	0,8	
Extra - Süßkartoffeln	Classic	710	731	169	174	6,2	6,4	0,7	0,8	25,9	26,7	5,0	5,1	1,7	1,8	0,0	0,0	
Extra - Süßkartoffeln	Express	710	545	169	130	6,2	5,4	0,7	0,6	25,9	18,7	5,0	3,6	1,7	1,2	0,0	0,0	
Extra - Süßkartoffeln	Small	710	545	169	130	6,2	5,4	0,7	0,6	25,9	18,7	5,0	3,6	1,7	1,2	0,0	0,0	
Extra - Tandoori Chicken	Express	507	304	120	72	2,0	1,2	0,3	0,2	1,0	0,6	0,7	0,4	26,4	15,8	0,6	0,4	
Extra - Ziegenkäse	Classic	1225	735	295	177	23,0	13,8	16,3	9,8	1,0	0,6	1,0	0,6	21,0	12,6	1,2	0,7	
Extra - Ziegenkäse	Express	1225	490	295	118	23,0	9,2	16,3	6,5	1,0	0,4	1,0	0,4	21,0	8,4	1,2	0,5	
Extra - Ziegenkäse	Small	1225	490	295	118	23,0	9,2	16,3	6,5	1,0	0,4	1,0	0,4	21,0	8,4	1,2	0,5	
Special Salate	Chicken Pesto	Classic	318	1553	76	370	4,3	21,1	1,5	7,3	2,2	10,8	1,5	7,3	7,2	34,9	0,2	1,1
	Chicken Pesto	Small	331	1077	79	257	4,6	14,8	1,5	4,9	2,1	6,8	1,5	5,0	7,6	24,7	0,2	0,7
	Caesar Salmon	Classic	405	1723	96	407	5,9	25,0	1,4	6,1	3,9	16,7	2,6	11,2	6,4	27,4	0,4	1,9
	Caesar Salmon	Small	425	1252	100	296	6,5	19,3	1,5	4,5	3,4	10,0	2,2	6,5	6,6	19,5	0,5	1,4
	Falafel-Tahini	Classic	514	2355	123	564	5,1	23,2	0,6	2,8	15,2	69,6	4,2	19,4	3,1	14,1	0,4	1,6
	Falafel-Tahini	Small	514	1631	123	390	5,0	15,9	0,6	1,9	15,3	48,6	4,2	13,3	3,1	9,8	0,4	1,2
Kürbis-Ziegenkäse	Classic	373	1155	89	277	4,9	15,2	3,2	10,0	6,3	19,7	5,6	17,5	4,9	15,1	0,3	0,8	
Kürbis-Ziegenkäse	Small	363	781	87	188	4,7	10,2	3,1	6,7	6,3	13,6	5,6	12,0	4,7	10,1	0,3	0,6	
Good Life Bowls	Avocado Chicken Bowl		454	2452	109	589	4,0	21,5	0,5	2,9	12,7	68,4	1,5	8,4	5,2	28,1	0,6	3,4
	Crunchy Beef Bowl		676	3192	162	764	8,1	38,2	1,5	7,3	15,9	75,0	3,9	18,5	5,9	27,9	0,5	2,5
	Crunchy Chicken Bowl		675	3186	161	762	8,0	37,9	1,3	6,1	15,8	74,6	3,9	18,5	6,3	29,7	0,5	2,5
	Lachs Avocado Bowl		734	3560	175	849	10,0	48,6	1,6	7,9	15,1	73,4	3,3	15,8	5,5	26,9	0,8	3,7
	Veggie Buddha Bowl		652	3389	156	811	7,9	41,1	1,0	5,3	17,3	89,9	4,2	22,0	3,3	17,2	0,5	2,4
	Falafel Buddha Bowl		736	3866	176	924	8,6	45,1	1,1	5,8	20,1	105,7	4,1	21,4	3,9	20,4	0,6	3,4

Produkt		Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate, resorbierbar (g)		davon Zucker (g)		Eiweiss (g)		Salz (g)	
		pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion
Curries (inklusive Reis)	Almond Chicken Curry	495	2309	118	551	3,3	15,4	1,4	6,6	16,2	75,4	1,6	7,4	6,0	27,8	0,4	2,0
	Chicken Kormacurry	534	2492	127	594	3,3	15,3	1,0	4,8	18,3	85,1	1,4	6,3	5,6	26,2	0,5	2,1
	Chicken Tiknacurry	504	2352	120	560	3,2	14,8	0,8	3,5	16,2	75,5	0,7	3,5	6,2	28,8	0,2	1,1
	Green Thai Chickencurry	541	2524	129	604	4,8	22,4	3,8	17,7	15,8	73,7	1,7	7,7	5,8	27,0	0,2	0,8
	Panang Chicken Curry	574	2679	137	640	4,3	20,2	3,3	15,5	18,9	88,1	2,8	13,0	5,7	26,4	0,3	1,3
	Peanut-Chicken-Curry	534	2489	127	594	3,5	16,4	0,7	3,3	17,0	79,5	1,0	4,5	6,9	32,2	0,7	3,1
	Red Thai Chickencurry	544	2537	130	606	4,6	21,6	3,6	17,0	16,3	76,1	2,1	9,9	5,8	27,0	0,3	1,4
	Yellow Thai Chickencurry	523	2440	125	583	4,3	19,8	3,3	15,4	16,0	74,6	1,9	8,9	5,7	26,7	0,5	2,5
	Red Thai Tofucurry	525	2450	126	586	5,0	23,4	3,7	17,3	16,5	76,7	2,2	10,2	3,5	16,2	0,5	2,1
	Yellow Thai Tofucurry	505	2353	121	563	4,6	21,6	3,4	15,7	16,1	75,2	2,0	9,3	3,4	16,0	0,7	3,2
	Green Thai Tofucurry	523	2437	125	584	5,2	24,1	3,9	18,0	15,9	74,3	1,7	8,1	3,5	16,2	0,3	1,5
	Green Thai Beef Curry	543	2531	130	606	4,8	22,6	4,0	18,8	15,9	74,2	1,7	7,7	5,4	25,2	0,2	0,7
	Panang Beef Curry	576	2685	138	642	4,4	20,4	3,6	16,7	19,0	88,6	2,8	13,0	5,3	24,6	0,3	1,2
	Peanut Beef Curry	535	2496	128	596	3,6	16,6	0,9	4,4	17,1	80,0	1,0	4,5	6,5	30,4	0,7	3,0
	Red Thai Beefcurry	546	2544	130	608	4,7	21,9	3,9	18,1	16,4	76,6	2,1	9,9	5,4	25,2	0,3	1,4
	Yellow Thai Beef Curry	525	2447	126	585	4,3	20,1	3,5	16,5	16,1	75,0	1,9	8,9	5,3	24,9	0,5	2,5
	Panang Prawn Curry	561	2616	134	626	4,3	20,1	3,4	15,6	19,0	88,8	2,8	13,0	4,5	20,8	0,3	1,3
	Red Thai Prawncurry	531	2474	127	592	4,6	21,6	3,7	17,1	16,5	76,8	2,1	9,9	4,6	21,4	0,3	1,5
	Yellow Thai Prawn Curry	510	2377	122	569	4,2	19,8	3,3	15,5	16,1	75,2	1,9	9,0	4,5	21,2	0,5	2,5
	veganes Green Thai Curry	541	2468	130	592	5,7	26,2	4,8	21,9	16,6	75,9	2,1	9,6	2,6	11,9	0,2	0,8
	veganes Red Thai Curry	544	2484	130	595	5,5	25,3	4,6	21,0	17,3	78,9	2,7	12,3	2,6	11,9	0,4	1,6
	veganes Yellow Thai Curry	518	2363	124	567	5,1	23,1	4,2	19,0	16,9	76,9	2,4	11,1	2,5	11,6	0,6	3,0
vegetarisches Almond Curry	482	2199	115	526	3,8	17,5	1,8	8,1	17,1	78,0	2,0	9,1	2,8	12,9	0,5	2,3	
vegetarisches Peanutcurry	531	2424	127	580	4,1	18,7	0,8	3,9	18,2	83,1	1,2	5,5	4,0	18,5	0,8	3,7	
Suppen (ohne Brot)	Kartotten Kokos	351	1161	84	278	5,9	19,7	5,1	16,8	5,2	17,3	1,9	6,2	1,7	5,5	0,6	1,9
	Kartoffel-Schafskäse	163	540	39	130	1,4	4,6	0,8	2,6	4,7	15,7	1,3	4,4	1,8	6,0	1,0	3,3
	Linsen Kokos	314	1041	75	249	4,3	14,2	3,0	9,9	6,4	21,3	0,0	0,1	2,7	9,0	1,1	3,5
	Möhre-Mango	300	992	72	239	4,5	14,9	3,7	12,2	6,7	22,3	6,0	19,9	1,1	3,7	0,7	2,3
	Tomaten Basilikum	256	847	61	203	1,8	6,0	0,3	1,0	9,6	31,9	6,7	22,2	1,1	3,7	2,3	7,6
Kindergericht	Reis mit Huhn	574	1062	137	253	2,4	4,5	1,6	2,9	18,3	33,8	0,6	1,1	10,9	20,1	0,4	0,7
	Kinder RainbowSalad	192	125	46	30	1,1	0,7	0,2	0,1	7,0	4,5	5,8	3,8	1,8	1,1	0,0	0,0
Sandwiches	Avocado-Mozzarella	846	1891	203	453	8,7	19,3	3,9	8,7	21,7	48,6	1,9	4,2	7,7	17,2	1,2	2,7
	Chicken-Avocado	742	1788	178	428	6,1	14,7	2,3	5,5	20,1	48,5	1,7	4,0	9,2	22,2	1,0	2,4
	Sweet Chili Chicken	836	1756	200	420	6,4	13,4	3,3	7,0	24,2	50,7	3,1	6,5	10,1	21,2	1,1	2,3
	Grilled Vegan	725	1820	174	436	6,8	17,1	1,3	3,2	21,9	55,0	3,0	7,5	4,3	10,7	0,9	2,1
Wraps	Caesar Wrap	709	1744	170	418	9,5	23,4	5,3	13,0	12,0	29,6	2,1	5,2	8,8	21,5	0,8	2,0
	Paris Wrap	876	2133	210	512	13,2	32,1	5,4	13,2	16,5	40,3	6,4	15,7	5,5	13,5	0,8	1,8
	Vegan Oriental Wrap	765	1630	183	389	8,8	18,8	1,8	3,9	20,9	44,6	4,5	9,6	3,9	8,3	0,8	1,7
	Tandoori Wrap	580	1293	139	309	5,3	11,7	3,3	7,3	14,7	32,7	2,7	6,0	8,2	18,4	1,5	3,2
Flatbreads	Chicken-Paprika	820	1308	197	314	8,6	13,8	5,0	8,0	25,4	40,5	3,4	5,4	12,0	19,1	0,7	1,2
	Grillgemüse-Mozzarella	787	1432	189	345	9,3	16,8	5,1	9,3	22,6	41,1	3,4	6,2	9,9	18,0	0,9	1,7
	Olive-Schafskäse	877	1421	211	342	12,4	20,0	7,2	11,7	23,6	38,2	1,8	2,9	8,4	13,7	1,0	1,6
	Chicken Salsa	703	1413	169	340	7,6	15,3	4,1	8,2	20,5	41,3	1,9	3,9	10,5	21,2	0,8	1,6
ToGo-Artikel	Mango-Kokosmilchreis	667	1348	159	322	7,9	16,0	6,5	13,2	18,3	36,9	10,9	22,0	2,2	4,4	0,1	0,1
	Acai Granola Bowl	593	884	141	211	5,1	7,6	1,9	2,8	18,3	27,3	11,2	16,7	3,9	5,8	0,1	0,2
	Bircher Müsli	583	1222	139	291	6,5	13,6	1,3	2,8	15,1	31,6	8,8	18,4	4,9	10,2	0,1	0,1
	Chia mit Mango	375	758	90	182	4,2	8,4	0,5	1,0	7,6	15,4	7,5	15,2	3,6	7,3	0,1	0,1
	Cia mit roten Beeren	389	786	93	189	4,1	8,2	0,5	0,9	8,4	17,0	8,0	16,2	3,6	7,3	0,1	0,1
	Penne-Spinat-Schafskäse	715	1501	170	358	8,6	18,0	3,0	6,3	16,9	35,6	1,8	3,8	5,4	11,3	1,0	2,1
	veganeer Bulgur	596	1371	142	327	4,7	10,8	0,4	0,8	19,7	45,4	1,6	3,7	3,9	9,0	0,8	1,8
	MyMüsli Schoko	1689	1436	404	343	14,0	11,9	7,0	6,0	58,0	49,3	16,0	13,6	9,0	7,7	0,4	0,3
	MyMüsli Schoko mit Milch	642	1830	153	437	5,2	14,9	2,9	8,2	20,7	59,1	8,2	23,4	5,1	14,5	0,2	0,5
	MyMüsli Beeren	1583	1346	378	321	11,0	9,4	2,0	1,7	58,0	49,3	14,0	11,9	10,0	8,5	0,0	0,0
	MyMüsli Beeren mit Milch	610	1740	146	415	4,3	12,4	1,4	3,9	20,7	59,1	7,6	21,7	5,4	15,3	0,1	0,3
	MyMüsli Mango	1546	1314	370	315	5,0	4,3	1,8	1,5	65,0	55,3	21,0	17,9	10,0	8,5	0,1	0,1
MyMüsli Mango mit Milch	599	1708	143	409	2,5	7,3	1,3	3,7	22,8	65,1	9,7	27,7	5,4	15,3	0,1	0,3	
Kuchen	Muffin Triple Choc	1847	2457	442	588	23,9	31,8	6,1	8,1	50,6	67,3	35,7	47,5	5,4	7,2	1,0	1,3
	Muffin Blueberry	1658	2089	396	499	20,7	26,1	2,9	3,7	47,0	59,2	26,9	33,9	5,1	6,4	0,6	0,8
	Himbeer-Mandel-Brownie	1531	1340	366	320	18,3	16,0	4,3	3,8	42,9	37,5	33,9	29,7	5,4	4,7	0,2	0,1
	Apfel-Heidelbeer-Brownie	976	1057	233	252	9,8	10,6	1,6	1,7	29,4	31,9	16,3	17,7	5,1	5,5	0,5	0,5
	Bananabread	1489	1427	356	341	18,4	17,6	1,5	1,4	42,2	40,4	25,3	24,2	4,3	4,1	0,3	0,2
	Lemon Cake	1689	1588	403	379	19,9	18,7	2,9	2,7	51,0	47,9	33,7	31,7	4,7	4,4	0,7	0,7
	Granola Apfelkuchen	913	1255	218	300	9,0	12,4	3,0	4,1	30,3	41,7	16,4	22,6	2,7	3,7	0,1	0,1

Produkt	Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate, resorbierbar (g)		davon Zucker (g)		Eiweiss (g)		Salz (g)			
	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion		
Säfte	Classic	0,3l	182	567	44	135	0,5	1,4	0,0	0,1	9,1	28,2	7,9	24,4	0,5	1,5	0,0	0,2
	Classic	0,4l	179	747	43	178	0,4	1,6	0,0	0,1	9,1	37,8	7,9	32,7	0,5	2,0	0,0	0,2
	Refresher	0,3l	185	575	44	137	0,4	1,3	0,0	0,1	8,9	27,7	8,1	25,0	0,6	1,8	0,0	0,1
	Refresher	0,4l	191	794	45	189	0,3	1,4	0,0	0,1	9,4	39,2	8,6	35,8	0,6	2,3	0,0	0,1
	Spring Break	0,3l	210	651	50	155	0,1	0,3	0,0	0,0	11,0	34,1	10,3	31,9	0,5	1,6	0,0	0,0
	Spring Break	0,4l	210	872	50	208	0,1	0,4	0,0	0,0	11,0	45,6	10,3	42,7	0,5	2,2	0,0	0,0
	ACE	0,3l	184	553	44	132	0,4	1,3	0,0	0,1	9,0	27,1	8,0	23,9	0,5	1,5	0,0	0,1
	ACE	0,4l	181	727	43	173	0,3	1,4	0,0	0,1	9,0	36,0	8,0	32,1	0,5	2,1	0,0	0,2
	Botox	0,3l	236	757	56	180	0,1	0,2	0,0	0,0	13,0	41,6	11,9	38,0	0,4	1,4	0,0	0,0
	Botox	0,4l	236	1012	56	241	0,1	0,2	0,0	0,1	13,0	55,6	11,9	50,8	0,4	1,9	0,0	0,0
Chia Crush	0,3l	195	612	47	146	0,7	2,1	0,1	0,2	8,9	28,0	7,9	24,8	0,6	2,0	0,0	0,1	
Chia Crush	0,4l	195	815	46	195	0,6	2,6	0,1	0,2	8,9	37,4	8,0	33,4	0,7	2,8	0,0	0,2	
Smoothies	Sunrise	0,3l	228	768	54	183	0,3	0,9	0,0	0,1	11,0	36,9	10,2	34,2	1,0	3,2	0,0	0,0
	Superfood Granola	0,4l	340	1472	81	351	2,4	10,4	0,5	2,4	11,4	49,2	7,8	34,0	2,7	11,6	0,1	0,3
	Mango Chia Booster	0,3l	281	902	67	215	1,2	4,0	0,2	0,6	11,3	36,4	11,1	35,7	1,9	6,0	0,1	0,2
	Mango Chia Booster	0,4l	288	1242	69	295	1,3	5,4	0,2	0,8	11,7	50,3	11,4	49,3	1,9	8,1	0,1	0,2
	Super Green Matcha	0,3l	214	702	51	167	0,2	0,8	0,1	0,2	10,8	35,3	9,8	32,2	0,8	2,8	0,0	0,0
	Super Green Matcha	0,4l	207	932	49	222	0,2	1,1	0,1	0,3	10,4	46,9	9,5	42,7	0,8	3,7	0,0	0,0
	Green Machine	0,3l	202	641	48	152	0,2	0,6	0,0	0,1	9,7	30,9	9,6	30,5	0,9	2,9	0,0	0,0
	Green Machine	0,4l	208	884	49	210	0,2	0,8	0,0	0,1	10,1	42,7	9,9	42,1	0,9	3,9	0,0	0,1
Shots	Ginger Shot	0,045l	261	146	62	35	0,9	0,5	0,1	0,1	12,0	6,7	11,1	6,2	0,9	0,5	0,0	0,0
	Beat Shot	0,045l	203	154	48	37	0,3	0,2	0,1	0,0	9,2	7,0	8,5	6,5	1,5	1,1	0,1	0,1
Cold Pressed Juices	Activate	0,25l	161	403	38	95	0,1	0,3	0,0	0,0	8,6	21,5	8,1	20,3	0,5	1,3	0,1	0,2
	Green Guru	0,25l	163	408	38	95	0,1	0,3	0,0	0,0	8,5	21,3	7,5	18,8	0,6	1,5	0,0	0,1
	Refresh	0,25l	187	468	44	110	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	26,3	9,9	24,8	0,3	0,8	0,1	0,2
Kaffee...	Espresso	einfach	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Espresso	doppelt	1	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kaffee	small	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Kaffee	large	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Cappuccino mit Milch	small	133	276	32	66	1,0	2,1	0,7	1,5	3,3	6,9	3,3	6,9	2,3	4,8	0,1	0,2
	Cappuccino mit Soja	small	110	229	26	55	1,2	2,5	0,2	0,4	1,7	3,5	1,7	3,5	2,0	4,2	0,1	0,2
	Cappuccino mit Milch	large	141	434	34	104	1,1	3,3	0,8	2,4	3,5	10,8	3,5	10,8	2,4	7,5	0,1	0,3
	Cappuccino mit Soja	large	116	359	28	86	1,3	4,0	0,2	0,7	1,8	5,5	1,8	5,5	2,1	6,6	0,1	0,2
	Latte Macchiato mit Milch	small	154	474	37	113	1,2	3,6	0,9	2,6	3,8	11,8	3,8	11,8	2,7	8,2	0,1	0,3
	Latte Macchiato mit Soja	small	127	392	30	94	1,4	4,3	0,2	0,7	1,9	6,0	1,9	6,0	2,3	7,2	0,1	0,3
	Latte Macchiato mit Milch	large	155	631	37	151	1,2	4,8	0,9	3,5	3,8	15,7	3,8	15,7	2,7	10,9	0,1	0,4
	Latte Macchiato mit Soja	large	128	522	31	125	1,4	5,8	0,2	1,0	2,0	8,0	2,0	8,0	2,4	9,6	0,1	0,4
	Chai (Green Tea) mit Milch	small	303	973	72	233	2,2	7,0	1,4	4,6	9,5	30,5	8,8	28,2	3,4	10,8	0,1	0,4
	Chai (Green Tea) mit Soja	small	271	871	65	209	2,5	7,9	0,7	2,2	7,2	23,3	6,5	21,0	3,0	9,6	0,1	0,4
	Chai (Green Tea) mit Milch	large	303	1298	72	310	2,2	9,4	1,4	6,2	9,5	40,6	8,8	37,6	3,4	14,4	0,1	0,5
	Chai (Green Tea) mit Soja	large	271	1162	65	278	2,5	10,6	0,7	3,0	7,2	31,0	6,5	28,0	3,0	12,8	0,1	0,5
	Chai (sugarfree) mit Milch	small	275	883	66	211	2,8	9,1	2,1	6,9	6,4	20,6	4,6	14,7	3,6	11,5	0,1	0,5
	Chai (sugarfree) mit Soja	small	243	781	58	187	3,1	10,0	1,4	4,5	4,2	13,4	2,3	7,5	3,2	10,3	0,1	0,4
	Chai (sugarfree) mit Milch	large	275	1178	66	282	2,8	12,2	2,1	9,2	6,4	27,4	4,6	19,6	3,6	15,3	0,1	0,6
	Chai (sugarfree) mit Soja	large	243	1042	58	250	3,1	13,4	1,4	6,0	4,2	17,8	2,3	10,0	3,2	13,7	0,1	0,6
	Caffè Latte mit Milch		64	198	15	47	0,5	1,5	0,4	1,1	1,6	4,9	1,6	4,9	1,1	3,4	0,0	0,1
	Caffè Latte mit Soja		53	164	13	39	0,6	1,8	0,1	0,3	0,8	2,5	0,8	2,5	1,0	3,0	0,0	0,1
	Matcha Latte	small	208	645	50	154	1,8	5,4	0,3	0,9	5,2	16,1	5,0	15,6	3,0	9,3	0,1	0,3
	Matcha Latte	large	210	870	50	207	1,8	7,3	0,3	1,2	5,3	22,1	5,2	21,3	3,0	12,4	0,1	0,4
	heiße Schokolade mit Milch		320	1393	76	332	2,3	10,2	1,6	7,0	9,3	40,6	8,9	38,9	4,0	17,6	0,1	0,6
	heiße Schokolade mit Soja		289	1257	69	300	2,6	11,4	0,9	3,8	7,1	31,0	6,7	29,3	3,7	16,0	0,1	0,5
	Premium Tee (versch. Sorten)		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
frischer Ingwertee mit Honig		54	230	13	54	0,0	0,1	0,0	0,0	3,1	13,1	2,9	12,3	0,0	0,2	0,0	0,0	
frischer Minztee		0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
frischer Ingwer-Minz-Tee		5	21	1	5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,9	0,2	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	

Bei den angegebenen Werten handelt es sich um die errechneten Durchschnittswerte. Produkt- und Rezepturänderungen werden regelmäßig aktualisiert. Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten. Nicht alle Produkte sind in allen Stores erhältlich.