

Artikel	Artikelname	Gluten	Krebstiere	Ei	Fisch	Erdnüsse	Soja	Milch	Schalenfrüchte	Sellerie	Senf	Sesam	Sulfite	Lupinen	Weichtiere
Wraps	Veggie Goat Wrap	A1, A2					x	x	H3		x				
	Caesar Chicken Wrap	A1, A2		x	x			x			x				
	Falafel Mezze Wrap	A1, A2										x			
Bowls	Black Rice Lachs Avocado Bowl	A1			x		x	x			x	x			
	Black Rice Avocado Chicken Bowl						keine Allergene enthalten								
	Urkorn Vegan Falafel Bowl	A1, A5					x					x			
	Urkorn Veggie Buddha Bowl	A1, A5					x	x	H3		x	x			
	Black Rice Crunchy Chicken Bowl	A1					x	x			x	x			
	Teriyaki Chicken Bowl	A1					x					x			
	Teriyaki Salmon Bowl	A1			x		x					x			
	California Sushi Bowl	A1			x		x				x	x			
	Rainbow Veggie Bowl	A1					x	x	x		x	x			
Happy Teriyaki Bowl	A1					x					x				
Salate	Caesar Chicken Salad			x	x			x			x				
	Veggie Goat Salad							x	H3						
	Falafel Oriental Salad	A1					x				x	x			
	Tuscany Salmon Salad				x			x							
	Italian Chicken Salad							x			x				
Chicken Protein Salad			x				x			x					
Deli Salads	Salmon Poke Becher	A1			x		x					x			
	Falafel Hummus Becher	A1					x					x			
	Bulgur Oriental Becher	A1					x		x						
Curries	Red Thai Chicken Curry									x		x			
	Vegan Red Thai planted.chicken Curry									x		x			
	Vegan Red Thai Curry									x		x			
	Green Thai Chicken Curry									x		x			
	Vegan Green Thai planted.chicken Curry									x		x			
Vegan Green Thai Curry									x		x				
Smoothie Bowls	Green Smoothie Bowl	A3, A5							H1, H4						
	Acai Smoothie Bowl	A3, A5							H1, H4						
	Tropical Mango Smoothie Bowl	A5							H1, H4						
Sweet Pots	Bircher Müsli	A4						x	H1, H2						
	Beeren Chia Pudding						keine Allergene enthalten								
	Mango Kokosmilchreis							x							
BlissBalls	Bliss Balls Peanut Coco					x									
	Bliss Balls Hazel Choc								H2						
Cold Pressed Juices	Green Guru									x					
	Berry Love						keine Allergene enthalten								
	Refresh						keine Allergene enthalten								
Ingwershots	Ingwershot Kurkuma						keine Allergene enthalten								
	Ingwershot Granatapfel Acai						keine Allergene enthalten								
	Ingwershot Spirulina						keine Allergene enthalten								
Saucen	Soja Sesam Sauce	A1					x	x			x	x			
	Lemon Mint Dip						x					x			
	Mexican Salsa						keine Allergene enthalten								
	Teriyaki Sauce	A1					x								
	Spicy Ginger Sauce	A1					x								
Dressings 80 ml	Caesar Dressing			x	x			x			x				
	Tahini Lemon Dressing	A1					x					x			
	Pink Balsamico Dressing						keine Allergene enthalten								
	Rucola Dressing										x				
	Sweet Honey Mustard Dressing						x				x				

Nährwerte dean&david smart food

Stand: November 2022

Produkt			Brennwert (kJ)		Brennwert (kcal)		Fett (g)		davon gesättigte Fettsäuren (g)		Kohlenhydrate (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
Wraps	Veggie Goat Wrap	285 g	1015	2893	224	638	12,1	34,5	4,5	12,8	20,9	59,6	6,7	19,1	6,9	19,7	0,9	2,6
	Caesar Chicken Wrap	295 g	813	2398	176	519	7,9	23,3	3,4	10,0	15,6	46,0	2,2	6,5	9,5	28,0	1,0	3,0
	Falafel Mezze Wrap	260 g	767	1994	161	419	5,0	13,0	0,6	1,6	22,4	58,2	2,9	7,5	5,3	13,8	1,1	2,9
Sandwiches	Avocado Mozzarella Sandwich	235 g	810	1904	193	454	7,8	18,2	3,4	8,0	22,2	52,1	1,9	4,5	7,3	17,1	1,4	3,4
	Chicken Avocado Sandwich	250 g	713	1783	170	424	5,4	13,5	1,9	4,6	20,8	52,0	1,8	4,5	8,1	20,2	1,5	3,6
	Vegan Sweet Potato Sandwich	200 g	1008	2016	257	514	10,8	21,6	1,1	2,2	33,3	66,6	2,4	4,7	5,3	10,6	1,8	3,6
Bowls	Grilled Veggie Sandwich	285 g	933	2659	225	640	13,5	38,6	4,2	12,1	18,2	51,9	1,6	4,7	6,3	18,0	1,2	3,3
	Black Rice Lachs Avocado Bowl	400 g	655	2621	157	626	8,1	32,3	1,5	5,8	14,2	56,9	3,3	13,2	5,5	22,2	0,6	2,3
	Black Rice Avocado Chicken Bowl	410 g	430	1765	102	417	2,9	11,9	0,5	2,0	12,4	51,0	2,2	9,0	6,0	24,6	1,0	4,0
	Black Rice Crunchy Chicken Bowl	435 g	597	2596	142	619	6,2	26,9	1,1	4,9	14,0	60,9	4,0	17,6	6,5	28,2	0,5	2,3
	Urkorn Vegan Falafel Bowl	445 g	484	2154	115	512	4,4	19,5	0,4	1,8	14,8	65,9	2,8	12,5	3,7	16,5	0,5	2,2
	Urkorn Veggie Buddha Bowl	455 g	598	2723	145	661	7,5	34,1	0,7	3,3	17,3	78,7	3,9	17,7	3,5	16,1	0,3	1,5
	Teriyaki Chicken Bowl	490 g	539	2641	128	627	4,0	19,6	0,4	2,0	17,0	83,3	3,4	16,7	5,5	27,0	0,9	4,4
	Teriyaki Salmon Bowl	450 g	567	2552	135	608	4,8	21,6	0,5	2,3	18,3	82,4	3,7	16,7	4,0	18,0	0,9	4,1
	California Sushi Bowl	460 g	997	4586	242	1113	16,5	75,9	1,8	8,3	17,9	82,3	2,6	12,0	4,1	18,9	1,0	4,6
	Rainbow Veggie Bowl	415 g	540	2241	142	589	6,5	27,0	0,7	2,9	16,7	69,3	3,2	13,3	3,4	14,1	0,3	1,2
	Happy Teriyaki Bowl	385 g	577	2221	137	527	3,0	11,6	0,3	1,2	22,0	84,7	2,7	10,4	4,3	16,6	0,6	2,3
	Salate	Caesar Chicken Salad	370 g	582	2153	140	518	10,3	38,1	2,1	7,8	2,7	10,0	2,1	7,8	8,8	32,6	0,7
Veggie Goat Salad		395 g	671	2650	161	636	11,1	43,8	2,3	9,1	11,7	46,2	7,7	30,4	3,7	14,6	0,6	2,4
Falafel Oriental Salad		420 g	498	2092	119	500	6,8	28,6	0,7	2,9	13,2	55,4	4,2	17,6	3,1	13,0	0,9	3,8
Italian Chicken Salad		420 g	661	2776	158	664	10,5	44,1	1,7	7,1	8,6	36,1	4,1	17,2	6,7	28,1	0,8	3,4
Chicken Protein Salad		425 g	719	3056	172	731	13,2	56,1	3,2	13,6	4,5	19,1	4,2	17,9	8,6	36,6	0,9	3,8
Tuscany Salmon Salad		380 g	699	2656	167	635	12,0	45,6	1,8	6,8	9,4	35,7	4,5	17,1	5,0	19,0	0,8	3,0
Deli Salads	Salmon Poke Becher	230 g	977	2247	234	538	14,2	32,7	1,9	4,4	19,2	44,2	4,9	11,3	5,8	13,3	1,3	3,0
	Falafel Hummus Becher	200 g	678	1356	163	326	7,4	14,8	0,7	1,4	19,3	38,6	3,2	6,4	3,8	7,6	0,9	1,8
	Bulgur Oriental Becher	175 g	636	1113	153	268	7,0	12,3	0,7	1,2	18,1	31,7	5,5	9,6	3,3	5,8	0,6	1,1
Curries	Red Thai Chicken Curry	490 g	551	2700	130	637	4,0	19,6	2,7	13,2	17,7	86,7	2,5	12,3	5,5	27,0	0,8	3,9
	Vegan Red Thai planted.chicken Curry	490 g	636	3116	151	740	6,4	31,4	2,9	14,2	18,2	89,2	2,7	13,2	4,7	23,0	0,9	4,4
	Vegan Red Thai Curry	450 g	523	2354	124	558	4,1	18,5	2,8	12,6	19,4	87,3	2,9	13,1	2,1	9,5	0,6	2,7
	Green Thai Chicken Curry	490 g	551	2700	131	642	4,0	19,6	2,7	13,2	17,8	87,2	2,5	12,3	5,5	27,0	0,7	3,4
	Vegan Green Thai planted.chicken Curry	490 g	636	3116	151	740	6,4	31,4	3,0	14,7	18,2	89,2	2,8	13,7	4,7	23,0	0,8	3,9
Suppen	Vegan Green Thai Curry	450 g	523	2354	124	558	4,1	18,5	2,9	13,1	19,5	87,8	3,0	13,5	2,1	9,5	0,5	2,3
	Tomate Basilikum Suppe	330 ml	174	574	41	135	1,6	5,3	0,2	0,7	5,1	16,8	4,9	16,2	1,6	5,3	1,0	3,1
	Möhren Mango Suppe	330 ml	307	1013	73	241	3,1	10,2	2,7	8,9	11,0	36,3	7,5	24,8	0,6	2,0	1,1	3,6
Bowl Saucen	Karotten Kokos Suppe	330 ml	248	818	59	195	4,5	14,9	3,9	12,9	3,9	12,9	3,7	12,2	0,9	3,0	0,2	0,7
	Soja Sesam Sauce	80 ml	1501	1201	363	290	32,8	26,2	3,4	2,7	13,9	11,1	12,5	10,0	1,9	1,5	1,4	1,1
	Mexican Salsa	80 ml	255	204	60	48	1,2	1,0	0,1	0,1	10,7	8,6	7,4	5,9	1,1	0,9	2,5	2,0
	Lemon Mint Sauce	80 ml	566	453	136	109	11,5	9,2	1,0	0,8	5,4	4,3	3,4	2,7	2,4	1,9	1,8	1,4
	Teriyaki Sauce	80 ml	1062	850	254	203	19,8	15,8	1,4	1,1	16,6	13,3	16,3	13,0	1,3	1,0	3,4	2,7
Dressings	Spicy Ginger Sauce	80 ml	2638	2110	630	504	66,0	52,8	5,3	4,2	6,7	5,4	5,5	4,4	1,7	1,4	3,2	2,6
	Pink Balsamico Dressing	80 ml	1405	1124	336	269	28,0	22,4	2,2	1,8	22,0	17,6	21,0	16,8	0,5	0,4	1,2	1,0
	Caesar	80 ml	1267	1014	307	246	30,0	24,0	3,3	2,6	5,6	4,5	4,3	3,4	2,9	2,3	1,4	1,1
	Rucola Dressing	80 ml	1654	1323	395	316	37,1	29,7	3,0	2,4	14,3	11,5	14,3	11,4	0,9	0,7	1,4	1,1
	Tahini Lemon Dressing	80 ml	950	760	227	182	19,4	15,5	1,9	1,5	7,6	6,1	6,1	4,9	4,3	3,4	3,0	2,4
	Sweet Honey Mustard Dressing	80 ml	1980	1584	480	384	48,0	38,4	3,9	3,1	11,0	8,8	9,6	7,7	0,7	0,6	2,0	1,6
	Balsamico Dressing	210 ml	1455	3056	353	741	35,0	73,5	2,5	5,3	7,3	15,3	7,0	14,7	2,1	4,4	1,7	3,6
Smoothie Bowls	Honig Senf Dressing	210 ml	1455	3056	353	741	35,0	73,5	2,5	5,3	7,3	15,3	6,9	14,5	2,1	4,4	1,5	3,2
	Açaí Smoothie Bowl	260 g	455	1183	108	281	3,5	9,1	1,0	2,6	15,8	41,1	11,5	29,9	2,4	6,2	0,1	0,1
	Green Smoothie Bowl	260 g	360	935	85	221	2,5	6,6	0,5	1,3	13,3	34,5	9,7	25,3	1,3	3,4	0,0	0,0
	Tropical Mango Smoothie Bowl	220 g	419	922	99	219	2,8	6,1	1,0	2,2	18,1	39,9	9,9	21,8	1,5	3,4	0,1	0,2
	Chocolate Banana Smoothie Bowl	260 g	477	1241	114	295	3,0	7,9	1,2	3,2	17,6	45,9	10,8	28,0	2,5	6,6	0,1	0,1
Cakes	Himbeer Mandel Brownie	90 g	1462	1316	350	315	17,7	15,9	4,1	3,7	40,9	36,8	32,0	28,8	4,8	4,3	0,2	0,2
	Banana Bread	95 g	1484	1410	355	337	18,9	18,0	1,6	1,5	40,7	38,7	23,3	22,1	4,5	4,3	0,3	0,3
	Lemon Loaf Cake	95 g	1673	1589	399	379	19,0	18,1	2,2	2,1	52,0	49,4	32,0	30,4	4,6	4,4	0,6	0,5
	Granola Apfelkuchen	140 g	873	1222	208	291	8,8	12,3	2,7	3,8	28,5	39,9	14,9	20,9	2,5	3,5	0,1	0,2

Sweet Pots	Bircher Müsli	210 g	515	1081	123	258	4,6	9,8	1,1	2,3	15,1	31,8	8,4	17,7	4,1	8,5	0,1	0,1
	Mango Kokosmilchreis	200 g	536	1071	128	256	6,4	12,8	5,4	10,7	15,3	30,6	9,4	18,8	2,0	4,0	0,1	0,1
	Beeren Chia Pudding	200 g	408	816	97	194	4,0	8,0	0,6	1,1	11,3	22,6	9,6	19,1	2,7	5,4	0,1	0,2
Muffins	Triple Chocolate Muffin	135 g	1868	2522	447	603	24,0	32,4	6,2	8,4	51,0	68,9	34,0	45,9	5,4	7,3	0,9	1,2
	Blueberry Crumble Muffin	125 g	1676	2095	401	501	21,0	26,3	2,8	3,5	48,0	60,0	27,0	33,8	5,0	6,3	0,4	0,5
Bliss Balls	Bliss Balls Peanut Coco	30 g	1644	493	393	118	11,8	3,5	5,7	1,7	63,9	19,2	56,7	17,0	7,2	2,2	0,0	0,0
	Bliss Balls Hazel Choc	30 g	1665	500	398	119	8,4	2,5	4,3	1,3	62,5	18,8	56,3	16,9	5,3	1,6	0,0	0,0
Cold Pressed Juices	Green Guru	330 ml	181	597	43	142	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	29,0	7,9	26,1	0,9	3,0	0,0	0,1
	Berry Love	330 ml	208	686	50	165	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	33,3	10,1	33,3	0,6	2,0	0,0	0,0
	Refresh	330 ml	139	459	33	109	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	25,4	7,0	23,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Nutdream	330 ml	246	812	59	195	2,3	7,6	0,3	1,0	7,9	26,1	7,1	23,4	1,0	3,3	0,1	0,4
	Energize	500 ml	165	825	39	195	0,0	0,1	0,0	0,1	7,9	39,5	7,1	35,5	1,0	5,2	0,0	0,1
	Morning Skin	500 ml	120	600	29	145	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	30,5	6,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Eistee	Ice Tea Hibiskus	330 ml	71	234	17	56	0,5	1,7	0,1	0,3	4,0	13,2	4,0	13,2	0,5	1,7	0,0	0,0
	Ice Tea Pfirsich	330 ml	95	314	22	73	0,5	1,7	0,1	0,3	5,0	16,5	5,0	16,5	0,5	1,7	0,0	0,0
	Ice Tea Yuzu	330 ml	95	314	22	73	0,5	1,7	0,1	0,3	5,0	16,5	5,0	16,5	0,5	1,7	0,0	0,0
Ingwershots	Ingwershot Kurkuma	80 ml	172	138	41	33	0,4	0,3	0,1	0,1	8,5	6,8	8,4	6,7	0,9	0,7	0,0	0,0
	Ingwershot Granatapfel Acai	80 ml	260	208	62	50	0,6	0,5	0,2	0,2	13,5	10,8	11,4	9,1	0,8	0,6	0,0	0,0
	Ingwershot Sprulina	80 ml	205	164	49	39	0,4	0,3	0,1	0,1	9,8	7,8	9,8	7,8	0,4	0,3	0,0	0,0