

Product	Energy (kJ)		Energy (kcal)		Fat (g)		of which saturates (g)		Carbohydrates (g)		of which sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion
	Bowls (inkl. Basis und Sauce)															
Salmon Avocado Bowl	682	3330	164	799	8,8	43,0	1,4	6,7	14,6	71,2	3,6	8,3	5,6	27,2	0,6	2,9
California Poke Bowl	798	4115	194	1001	11,6	59,7	1,4	7,4	16,7	86,0	3,0	15,6	4,5	23,4	0,9	4,7
Japanese Beef Bowl	782	4220	190	1028	11,6	62,5	1,2	6,7	15,4	83,0	2,9	15,8	5,0	27,0	0,9	4,7
Crunchy Beef Bowl	634	3382	152	811	8,0	42,4	1,3	6,9	14,1	75,4	4,2	22,3	5,1	27,0	0,4	2,4
Crunchy Chicken Bowl	613	3265	147	782	7,1	37,9	1,1	5,7	14,4	77,0	4,1	21,8	5,3	28,3	0,6	3,0
Chicken Teriyaki Bowl	529	2672	126	634	4,2	21,2	0,4	1,8	16,8	84,7	3,4	17,1	4,7	23,9	0,9	4,7
Avocado Chicken Bowl	380	2017	90	480	2,2	11,6	0,3	1,5	12,7	67,2	2,4	12,9	4,7	24,8	0,9	4,8
Vegan Falafel Bowl	496	2656	119	635	5,0	27,0	0,5	2,4	15,2	81,3	2,7	14,4	3,0	16,2	0,5	2,8
Veggie Buddha Bowl	632	3526	153	855	8,2	45,9	0,8	4,5	18,5	103,0	4,1	22,8	3,0	16,8	0,3	1,9
Bowl Sauces																
Soy Sesame Sauce	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	255	306	60	72	1,2	1,4	0,1	0,1	10,7	12,8	7,4	8,9	1,1	1,3	2,5	3,0
Lemon Herbs Sauce	602	482	144	115	12,2	9,8	1,0	0,8	6,0	4,8	3,3	2,6	2,4	1,9	1,8	1,5
Teriyaki Sauce	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
Spicy Ginger Sauce	1810	1448	432	346	44,0	35,2	3,6	2,9	7,3	5,8	6,0	4,8	1,7	1,4	3,1	2,5
Bowl Base																
Quinoa Rice Mix	507	1014	121	241	1,5	3,0	0,2	0,4	23,5	47,0	0,3	0,6	3,2	6,4	0,1	0,2
Jasmin Rice	610	1219	143	287	0,2	0,5	0,0	0,1	32,2	64,4	0,1	0,2	2,8	5,6	0,1	0,1
cold Bowls (Express)																
Black Rice Crunchy Chicken Bowl	662	3046	158	728	7,5	34,5	1,2	5,6	15,7	72,1	4,4	20,2	5,8	26,6	0,8	3,7
Black Rice Avocado Chicken Bowl	466	1897	110	449	3,2	13,1	0,5	1,9	14,5	58,9	2,1	8,7	5,4	21,9	1,2	4,9
Black Rice Salmon Avocado Bowl	403	1742	95	412	1,9	8,0	0,3	1,4	13,9	60,0	2,3	10,0	5,3	22,8	0,8	3,1
Vegan Falafel Bulgur Bowl	550	2619	132	627	5,6	26,9	0,5	2,4	16,1	76,9	3,0	14,2	3,8	18,0	1,2	5,0
Veggie Buddha Bulgur Bowl	682	3150	166	766	9,0	41,4	0,9	4,1	18,2	84,3	4,7	21,8	3,8	17,4	0,5	2,5
Curry																
Green Thai Curry - vegan	688	3221	164	767	7,5	35,3	5,5	25,6	21,7	101,4	3,7	17,2	1,8	8,4	1,0	4,5
Green Thai Curry - Chicken	656	3219	156	766	6,4	31,2	4,1	20,2	19,4	95,4	2,7	13,4	4,8	23,6	1,0	5,0
Green Thai Curry planted.chicken	752	3090	179	736	8,0	32,9	3,4	13,8	20,7	85,3	2,4	10,0	5,3	21,8	0,9	3,7
Green Thai Curry - Beef	679	3336	162	794	7,3	35,8	4,4	21,4	19,1	93,8	2,8	13,9	4,5	22,2	0,9	4,4
Red Thai Curry - vegan	687	3215	163	764	7,5	35,3	5,4	25,4	21,6	100,9	3,6	16,7	1,8	8,4	1,1	5,3
Red Thai Curry - Chicken	655	3215	156	764	6,4	31,2	4,1	20,0	19,4	95,0	2,7	13,0	4,8	23,6	1,1	5,6
Red Thai Curry planted.chicken	751	3687	179	878	8,8	43,4	4,4	21,4	19,6	96,1	3,0	14,8	4,6	22,4	1,2	5,7
Red Thai Curry - Beef	679	3332	161	792	7,3	35,8	4,3	21,2	19,0	93,4	2,7	13,5	4,5	22,2	1,0	5,0
Korma Curry - veggie	540	2583	128	614	3,1	15,0	0,9	4,3	20,9	99,7	2,7	13,1	3,5	16,5	0,6	3,1
Korma Curry - Chicken	549	2693	130	640	3,2	15,6	0,8	3,8	19,0	93,4	2,0	10,0	5,9	29,0	0,8	3,9
Korma Curry - planted.chicken	645	3165	154	754	5,7	27,8	1,1	5,2	19,2	94,5	2,4	11,8	5,7	27,8	0,8	4,0
Mango Coconut Curry - vegan	507	2439	120	580	3,5	17,0	2,6	12,6	19,4	93,4	4,6	21,9	2,6	12,4	0,5	2,2
Sweet Potatoe Spinach Curry - vegan	579	2903	138	692	5,2	26,0	3,3	16,4	23,5	117,7	3,3	16,7	2,0	9,8	0,6	2,9
Red Lentils Dal - vegan	429	2150	101	509	1,6	7,8	0,2	0,9	18,2	91,3	1,1	5,7	3,7	18,4	0,5	2,4
Soups (without bread)																
Carrot Coco	339	1129	81	270	6,4	21,2	5,1	17,1	4,1	13,7	1,7	5,7	1,2	4,1	0,6	1,9
Carrot Mango	434	1446	104	346	5,0	16,5	3,9	12,8	13,9	46,3	7,1	23,5	1,0	3,4	0,8	2,6
Tomato Basil	196	654	46	155	2,1	7,0	0,3	1,0	5,1	17,0	4,9	16,2	1,8	6,0	0,9	3,1
Kids Menu																
Mini Falafel Plate	743	1516	178	363	8,6	17,5	0,8	1,6	19,6	40,0	2,4	4,8	5,1	10,5	0,8	1,7
Mini Chicken Bowl	711	1686	170	402	7,2	17,0	0,7	1,8	20,1	47,5	3,0	7,1	5,7	13,5	0,5	1,3

Product		Energy (kJ)		Energy (kcal)		Fat (g)		of which saturates (g)		Carbohydrates (g)		of which sugars (g)		Protein (g)		Salt (g)	
		per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion	per 100 g/ml	per portion
Coffee...	Espresso	2	1	1	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Espresso doppio	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 Macchiato	128	96	31	23	0,8	0,6	0,4	0,3	2,3	1,7	2,3	1,7	3,1	2,3	0,1	0,1
	Espresso Macchiato with oat milk	79	60	19	14	0,6	0,4	0,1	0,1	3,0	2,3	2,1	1,6	0,3	0,2	0,1	0,1
	Coffee	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
	Cappuccino with milk	161	395	38	94	1,2	3,0	0,8	2,0	4,0	9,8	4,0	9,8	2,8	6,8	0,1	0,3
	Cappuccino with oat milk	160	391	38	92	1,2	2,8	0,2	0,4	6,2	15,2	4,2	10,4	0,6	1,4	0,1	0,3
	Flat White with milk	132	356	31	85	1,0	2,7	0,7	1,8	3,3	8,8	3,3	8,8	2,3	6,1	0,1	0,2
	Flat White with oat milk	130	352	31	83	0,9	2,5	0,1	0,4	5,1	13,7	3,5	9,4	0,5	1,3	0,1	0,2
	Latte Macchiato with milk	164	434	39	104	1,3	3,3	0,8	2,2	4,1	10,8	4,1	10,8	2,8	7,5	0,1	0,3
	Latte Macchiato with oat milk	162	430	38	101	1,2	3,1	0,2	0,5	6,3	16,7	4,3	11,4	0,6	1,6	0,1	0,3
	Caffè Latte with milk	103	277	24	66	0,8	2,1	0,5	1,4	2,6	6,9	2,6	6,9	1,8	4,8	0,1	0,2
	Caffè Latte with oat milk	102	274	24	65	0,7	2,0	0,1	0,3	4,0	10,7	2,7	7,3	0,4	1,0	0,1	0,2
	Chai Latte with milk	242	1002	58	239	1,4	6,0	1,0	4,0	7,5	31,2	7,3	30,2	3,4	13,9	0,1	0,6
	Chai Latte with oat milk	240	994	57	235	1,4	5,6	0,2	0,8	10,1	42,0	7,6	31,4	0,7	3,1	0,1	0,6
	Fresh tumeric tea	35	143	8	34	0,2	0,7	0,0	0,1	1,5	6,1	1,0	4,3	0,1	0,5	0,0	0,1
Fresh mint tea	4	15	1	4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	
Fresh ginger mint tea	9	36	2	9	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	1,0	0,2	1,0	0,1	0,4	0,0	0,0	
Bar	Crodino Spritz	101	273	24	65	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	15,8	5,9	15,8	0,0	0,1	0,0	0,0
Test Curry-Bowls	Tikka Beef Curry Bowl (out)	526	2708	125	644	4,4	22,6	1,2	6,0	15,8	81,4	2,6	13,5	5,3	27,1	0,5	2,7
	Mango Chicken Curry Bowl (new)	576	3256	137	776	5,8	32,7	2,0	11,2	16,0	90,1	3,6	20,4	4,9	27,8	0,8	4,7
	Happy Halloumi Curry Bowl (out)	638	3304	152	789	7,4	38,6	3,4	17,6	15,6	80,7	2,2	11,2	5,6	28,9	0,8	4,1
	Good Karma Curry Bowl (new)	993	5512	237	1314	6,3	34,9	0,7	4,1	36,3	201,6	1,8	9,9	8,6	47,7	0,4	2,0

The declared values are calculated average values. Changes of products or product formulations are updated periodically.
Errors and misprints excepted. Not all products are available in every store.