



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
Salads (without dressing and without bread)	Side Salad		91	46	22	11	0,2	0,1	0,1	0,0	3,5	1,8	2,0	1,0	1,2	0,6	0,0	0,0
	Good Greens		429	1284	103	309	5,4	16,1	0,5	1,4	11,0	32,8	4,0	11,9	2,3	7,0	0,1	0,4
	Falafel Tahini		472	1886	113	453	5,5	21,9	0,6	2,2	11,7	46,6	3,3	13,2	3,3	13,3	0,5	1,9
	Paris		567	1390	137	335	9,8	23,9	4,3	10,6	5,7	14,0	4,2	10,4	6,6	16,2	0,4	1,0
	Avocado Halloumi		503	1527	121	367	8,8	26,6	4,3	13,0	3,0	9,0	1,9	5,9	7,2	21,9	0,7	2,0
	Big Easy Beef		447	1289	107	309	6,3	18,3	1,1	3,2	3,6	10,4	2,0	5,7	8,5	24,5	0,4	1,1
	Caesar Chicken		453	1333	109	320	5,3	15,5	2,1	6,3	5,4	15,8	0,9	2,8	9,7	28,6	0,7	2,1
	planted. Caesar Chicken		558	1640	134	394	7,7	22,5	2,3	6,8	5,2	15,2	0,9	2,8	10,3	30,2	0,8	2,2
	Chicken Vitality		483	1666	116	400	7,5	25,8	3,2	11,0	2,6	8,9	1,3	4,4	9,5	32,8	0,8	2,9
Dressings	planted. Chicken Vitality		572	1973	137	474	9,5	32,8	3,4	11,6	2,4	8,2	1,3	4,4	10,0	34,4	0,9	3,1
	Salmon Spring		538	1833	129	441	7,4	25,2	3,0	10,2	6,8	23,1	1,0	3,5	8,3	28,4	0,9	3,1
	Caesar		1249	999	298	238	30,0	24,0	3,2	2,6	5,1	4,1	4,4	3,5	2,1	1,7	1,1	0,9
	Rocket		1529	1223	365	292	34,1	27,3	2,8	2,2	13,3	10,7	12,5	10,0	1,1	0,9	1,6	1,3
	Tahini Lemon		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
Bread	Honey Mustard		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-Maple		1197	958	286	229	26,0	20,8	2,1	1,7	11,0	8,8	5,0	4,0	0,5	0,4	0,6	0,5
Salate prepacked (Express, with Dressing, without Bread)	Bread 1 Slice		1164	291	276	69	5,4	1,4	0,7	0,2	46,0	11,5	0,8	0,2	8,4	2,1	1,7	0,4
	Vitality - prepacked		886	2449	212	587	15,2	49,3	3,8	12,8	11,7	17,1	4,3	14,2	6,6	18,5	1,1	2,9
Mix Your Own	Caesar Chicken - prepacked		727	2028	174	486	10,8	36,0	2,0	6,8	9,8	12,2	1,8	6,1	9,0	28,2	1,0	2,7
	Base - Mixed Salad		84	84	20	20	0,3	0,3	0,1	0,1	2,8	2,8	0,9	0,9	1,4	1,4	0,1	0,1
	Bowl Base - Quinoa and Brown Rice		507	1013	121	241	1,5	3,0	0,2	0,4	23,2	46,4	0,3	0,6	3,2	6,4	0,1	0,3
	Bowl Base - Jasmine Rice		613	1225	144	288	0,3	0,5	0,0	0,1	32,4	64,8	0,1	0,2	2,8	5,7	0,0	0,0
	Basic - Pear		241	121	57	29	0,3	0,2	0,0	0,0	12,4	6,2	10,2	5,1	0,5	0,3	0,0	0,0
	Basic - Croûtons		1905	286	454	68	17,9	2,7	9,2	1,4	60,5	9,1	4,1	0,6	11,1	1,7	2,5	0,4
	Basic - Crunchy Onions		2450	245	590	59	44,0	4,4	21,0	2,1	40,0	4,0	9,0	0,9	6,0	0,6	1,2	0,1
	Basic - Edamame		562	169	134	40	6,0	1,8	0,8	0,2	5,1	1,5	0,0	0,0	14,0	4,2	0,0	0,0
	Basic - Peanuts		2569	385	620	93	51,0	7,7	8,3	1,2	9,6	1,4	5,2	0,8	27,0	4,1	1,0	0,2
	Basic - Free range egg		638	262	153	63	11,0	4,5	3,3	1,4	0,6	0,2	0,5	0,2	13,0	5,3	0,4	0,2
	Basic - Spring Onions		196	20	47	5	0,3	0,0	0,1	0,0	8,5	0,9	6,5	0,7	0,9	0,1	0,0	0,0
	Basic - Pomegranate Seeds		327	33	76	8	0,6	0,1	0,1	0,0	16,1	1,6	16,1	1,6	0,7	0,1	0,0	0,0
	Basic - Cucumber		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 - Carrots		137	41	33	10	0,2	0,1	0,0	0,0	6,8	2,0	6,3	1,9	0,8	0,2	0,0	0,0
	Basic - Cherry Tomatoes		79	32	19	8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1,2	2,0	0,8	1,0	0,4	0,0	0,0
	Basic - Pumpkin		192	163	46	39	2,1	1,7	0,1	0,1	4,5	3,8	3,8	3,2	1,1	0,9	0,3	0,2
	Basic - Pumpkin and Sunflower Seed Mix		2657	266	643	64	56,6	5,7	9,7	1,0	4,3	0,4	2,5	0,3	25,3	2,5	0,1	0,0
	Basic - Mango		257	129	60	30	0,5	0,3	0,1	0,1	12,5	6,3	12,5	6,3	0,6	0,3	0,0	0,0
	Basic - Miso Mayo		2212	442	536	107	55,4	11,1	3,9	0,8	7,1	1,4	4,7	0,9	1,6	0,3	1,6	0,3
	Basic - Olive Tapenade		1425	143	347	35	36,0	3,6	3,9	0,4	1,2	0,1	0,6	0,1	1,5	0,2	1,7	0,2
	Basic - Pepper		119	24	29	6	0,4	0,1	0,1	0,0	4,9	1,0	4,7	0,9	1,2	0,2	0,0	0,0
	Basic - Cranberries		690	207	162	49	0,2	0,1	0,1	0,0	38,7	11,6	35,4	10,6	0,1	0,0	0,0	0,0
	Basic - Beetroot		180	90	43	21	0,4	0,2	0,2	0,1	7,1	3,6	6,7	3,4	1,4	0,7	0,2	0,1
	Basic - Red Cabbage marinated		178	53	43	13	2,4	0,7	0,3	0,1	3,4	1,0	3,3	1,0	1,5	0,5	0,1	0,0
	Basic - Walnuts		2738	411	663	99	64,0	9,6	5,0	0,8	13,7	2,1	2,6	0,4	14,8	2,2	0,0	0,0
	Basic - Grapes		294	147	70	35	0,3	0,2	0,1	0,1	15,2	7,6	15,1	7,6	0,7	0,4	0,0	0,0
	Extra - Avocado		579	145	138	35	12,5	3,1	2,1	0,5	3,6	0,9	0,4	0,1	1,4	0,4	0,0	0,0
	Extra - Falafel		937	815	224	195	11,8	10,3	1,1	1,0	22,6	19,7	1,8	1,6	6,4	5,5	0,9	0,8
	Extra - Italian Hardcheese Flakes		1537	231	378	57	28,0	4,2	20,0	3,0	0,6	0,1	0,0	0,0	31,0	4,7	1,4	0,2
	Extra - Grilled Veggies		389	323	93	77	4,3	3,6	0,4	0,3	9,3	7,7	9,3	7,7	3,7	3,1	0,0	0,0
	Extra - Chicken Breast Stripes		530	440	126	105	4,6	3,8	0,5	0,5	2,9	2,4	0,3	0,2	18,3	15,2	1,5	1,3
	Extra - Hummus		865	346	208	83	14,0	5,6	1,1	0,4	16,0	6,4	2,7	1,1	5,6	2,2	1,1	0,4
	Extra - Halloumi		1468	1218	353	293	27,8	23,1	14,8	12,3	2,3	1,9	2,3	1,9	23,5	19,5	2,3	1,9
	Extra - Salmon		735	441	176	106	9,2	5,5	1,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	23,2	13,9	2,2	1,3
	Extra - planted.chicken		900	747	216	179	13,1	10,8	1,2	1,0	2,1	1,8	0,3	0,2	20,2	16,8	1,7	1,4
	Extra - Roast Potatoes		679	563	163	136	6,4	5,3	0,4	0,4	22,0	18,3	1,4	1,1	2,8	2,3	0,4	0,4
	Extra - Beef Stripes		682	566	164	136	10,1	8,4	2,0	1,7	1,0	0,8	0,7	0,6	17,2	14,2	1,1	0,9
	Extra - Sheep's Cheese		1114	557	269	135	22,8	11,4	16,2	8,1	0,8	0,4	0,8	0,4	15,7	7,9	2,8	1,4
	Extra - Sweet Potato Slices		653	542	157	130	6,4	5,3	0,6	0,5	22,6	18,8	4,7	3,9	1,9	1,6	0,3	0,3
	Extra - Goat ´s Cheese		1208	725	291	175	23,0	13,8	16,1	9,7	1,0	0,6	1,0	0,6	20,0	12,0	1,5	0,9

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. Base and Sauce)	Salmon Avocado Bowl		686	3348	165	803	9,2	45,1	1,4	7,0	13,9	67,8	3,0	8,2	5,8	28,2	0,6	2,9
	California Poke Bowl		796	4109	190	979	11,6	60,0	1,4	7,3	16,5	85,2	2,8	14,5	4,5	23,3	0,9	4,6
	Japanese Beef Bowl		785	4241	187	1012	11,7	63,1	1,2	6,7	15,3	82,7	2,8	15,2	5,0	26,9	0,8	4,2
	Crunchy planted.chicken Bowl		673	3586	161	860	8,8	46,9	1,2	6,5	13,9	74,0	3,8	20,3	5,7	30,6	0,5	2,9
	Crunchy Chicken Bowl		615	3279	147	785	7,5	39,8	1,1	6,0	14,0	74,6	3,8	20,3	5,4	29,0	0,5	2,8
	Planted.chicken Teriyaki Bowl		594	2999	141	713	5,7	28,7	0,5	2,4	16,7	84,4	3,3	16,6	5,1	25,6	1,0	5,0
	Chicken Teriyaki Bowl		533	2692	126	639	4,3	21,6	0,4	1,9	16,8	85,1	3,3	16,6	4,8	24,0	1,0	4,9
	Avocado planted.chicken Bowl		488	2395	116	571	5,4	26,4	0,5	2,6	12,0	58,7	1,3	6,4	4,8	23,3	0,6	3,1
	Avocado Chicken Bowl		550	2702	131	645	6,8	33,4	0,6	3,2	11,8	58,1	1,3	6,4	5,1	24,9	0,7	3,3
	Vegan Falafel Bowl		545	2910	130	696	6,7	35,5	0,6	3,1	14,1	75,4	2,5	13,4	2,9	15,5	0,6	3,1
Bowl Sauces	Veggie Buddha Bowl		659	3676	158	883	8,7	48,3	0,9	4,8	16,2	90,2	4,4	24,7	3,5	19,6	0,3	2,0
	Soy Sesame Sauce		1493	1194	361	289	33,0	26,4	3,4	2,7	13,0	10,4	12,0	9,6	1,8	1,4	1,3	1,0
	Lemon Herbs Sauce		867	694	207	166	20,3	16,2	1,5	1,2	6,2	5,0	3,5	2,8	0,3	0,2	1,9	1,5
	Teriyaki Sauce		1071	857	256	205	19,9	15,9	1,4	1,1	16,6	13,3	16,1	12,9	1,8	1,4	4,4	3,5
Bowl Base	Spicy Ginger Sauce		1748	1398	418	334	43,0	34,4	3,4	2,7	7,0	5,6	5,8	4,6	1,6	1,3	3,0	2,4
	Quinoa Rice Mix		507	1013	121	241	1,5	3,0	0,2	0,4	23,2	46,4	0,3	0,6	3,2	6,4	0,1	0,3
cold Bowls (Express)	Jasmin Rice		613	1225	144	288	0,3	0,5	0,0	0,1	32,4	64,8	0,1	0,2	2,8	5,7	0,1	0,0
	Black Rice Crunchy Chicken Bowl		662	3076	158	734	7,9	36,5	1,3	5,9	15,3	71,2	4,3	20,1	5,9	27,2	0,7	3,4
	Black Rice Avocado Chicken Bowl		527	2171	125	515	5,6	23,1	0,6	2,5	13,2	54,3	1,4	5,6	5,2	21,5	0,9	3,7
	Black Rice Salmon Avocado Bowl		770	3256	184	779	10,6	44,8	1,7	7,1	15,2	64,4	3,5	14,7	6,3	26,5	0,8	3,5
	Vegan Falafel Bulgur Bowl		588	2828	141	677	7,0	33,6	0,6	3,0	14,9	71,7	3,0	14,6	3,7	17,7	0,8	3,9
Curry (Catering)	Veggie Buddha Bulgur Bowl		706	3458	170	831	9,1	44,6	0,9	4,5	17,2	84,2	5,2	25,7	4,2	20,6	0,5	2,6
	Korma Curry - veggie		545	2604	129	619	3,3	15,9	0,9	4,4	20,8	99,5	2,7	12,7	3,6	17,1	0,6	3,0
	Korma Curry - Chicken		549	2695	130	640	3,2	15,9	0,8	3,8	19,1	93,6	2,0	10,1	5,9	28,8	0,7	3,6
	Korma Curry - planted.chicken		611	3002	145	714	4,7	22,9	0,9	4,4	18,9	92,9	2,0	10,1	6,2	30,4	0,8	3,8
Curry (with Rice)	Mango Chicken Curry		545	3224	130	767	4,9	29,0	1,5	9,0	15,5	91,5	2,9	16,9	5,3	31,4	0,5	2,9
	Mango planted.chicken Curry		597	3531	142	842	6,1	36,0	1,6	9,5	15,4	90,9	2,9	16,9	5,6	33,0	0,5	3,1
	Yellow Mango Curry		544	2897	129	689	5,2	27,7	1,9	10,4	17,4	92,8	3,1	16,4	2,5	13,1	0,3	1,6
	Red Thai Chicken Curry		489	2816	116	670	3,7	21,5	2,2	13,0	15,0	86,5	2,8	16,3	5,0	29,0	0,7	4,2
	Red Thai planted.chicken Curry		542	3123	129	744	5,0	28,5	2,3	13,5	14,9	85,8	2,8	16,3	5,3	30,6	0,8	4,4
	Aisan Beef Curry		557	3235	133	772	5,6	32,5	2,6	15,3	14,8	86,1	3,1	18,1	5,1	29,4	0,7	4,0
Kids Menu	Korma Curry - veggie		545	2604	129	619	3,3	15,9	0,9	4,4	20,8	99,5	2,7	12,7	3,6	17,1	0,6	3,0
	Korma Curry - Chicken		549	2695	130	640	3,2	15,9	0,8	3,8	19,1	93,6	2,0	10,1	5,9	28,8	0,7	3,6
Sandwiches	Korma Curry - planted.chicken		611	3002	145	714	4,7	22,9	0,9	4,4	18,9	92,9	2,0	10,1	6,2	30,4	0,8	3,8
	Mango Chicken Curry		545	3224	130	767	4,9	29,0	1,5	9,0	15,5	91,5	2,9	16,9	5,3	31,4	0,5	2,9
	Mango planted.chicken Curry		597	3531	142	842	6,1	36,0	1,6	9,5	15,4	90,9	2,9	16,9	5,6	33,0	0,5	3,1
	Yellow Mango Curry		544	2897	129	689	5,2	27,7	1,9	10,4	17,4	92,8	3,1	16,4	2,5	13,1	0,3	1,6
	Red Thai Chicken Curry		489	2816	116	670	3,7	21,5	2,2	13,0	15,0	86,5	2,8	16,3	5,0	29,0	0,7	4,2
	Red Thai planted.chicken Curry		542	3123	129	744	5,0	28,5	2,3	13,5	14,9	85,8	2,8	16,3	5,3	30,6	0,8	4,4
Wraps	Aisan Beef Curry		557	3235	133	772	5,6	32,5	2,6	15,3	14,8	86,1	3,1	18,1	5,1	29,4	0,7	4,0
	Mini Falafel Plate		743	1516	178	363	8,6	17,6	0,8	1,6	19,6	40,0	2,4	4,8	5,1	10,5	0,8	1,7
	Mini Chicken Bowl		711	1684	169	401	7,2	17,0	0,7	1,8	20,1	47,7	3,0	7,2	5,6	13,4	0,5	1,1
	Avocado Mozzarella		814	1917	193	456	7,7	18,2	3,4	8,1	22,2	52,3	1,8	4,3	7,3	17,2	0,8	1,9
	Chicken Avocado		704	1782	167	422	5,2	13,2	1,8	4,6	21,1	53,4	1,7	4,3	7,5	18,9	0,9	2,3
	Smashed Avocado Mozzarella		833	1962	198	467	8,1	19,1	3,5	8,2	22,7	53,5	1,8	4,2	7,3	17,3	0,9	2,2
	Smashed Avocado Chicken		722	1826	171	434	5,6	14,1	1,9	4,8	21,6	54,5	1,6	4,2	7,5	19,0	1,0	2,5
	Vegan Sweet Potato		1051	2133	251	509	11,6	23,6	1,2	2,4	29,6	60,2	2,4	4,8	5,3	10,7	1,0	2,0
Flatbreads	Grilled Veggie		922	2651	220	631	11,7	33,6	3,4	9,6	19,8	57,0	3,0	8,7	7,6	21,8	0,7	2,0
	Caesar		699	1559	155	346	8,0	17,8	2,9	6,5	11,4	25,4	2,2	4,8	8,6	19,3	0,9	2,0
	Paris		868	2002	197	453	11,7	27,0	3,7	8,5	15,8	36,4	6,9	15,8	6,2	14,2	0,8	1,8
	Vegan Falafel		616	1433	135	314	5,4	12,5	0,6	1,4	16,7	38,8	3,1	7,3	4,1	9,6	0,9	2,2
	Teriyaki Salmon		686	1380	150	302	6,8	13,7	2,0	4,0	13,9	27,9	3,9	7,8	7,3	14,7	1,2	2,4
	Caesar Chicken		756	2294	163	494	6,6	19,9	2,5	7,6	15,5	47,0	2,1	6,5	9,3	28,3	1,0	3,1
	Falafel Mezze		783	2064	166	438	5,7	15,1	0,7	1,8	21,2	55,9	2,9	7,7	5,6	14,8	1,1	2,8
Hot Wraps	Veggie Goat		980	2773	215	610	10,9	30,7	3,7	10,4	20,9	59,2	6,7	19,0	7,3	20,8	0,9	2,6
	Japanese Salmon		814	2125	173	453	6,6	17,2	2,0	5,3	18,5	48,2	3,2	8,5	8,7	22,8	1,2	3,2
	Grilled Veggies Mozzarella		775	1334	170	292	7,7	13,2	4,2	7,2	16,3	28,0	4,6	7,9	7,9	13,5	1,5	2,5
	Olive Sheep's Cheese		856	1267	187	277	10,0	14,8	4,6	6,9	15,7	23,2	2,3	3,4	7,2	10,7	1,2	1,7
Hot Wraps	Pesto Chicken		952	1780	213	398	12,3	23,1	4,2	7,8	13,9	26,0	2,4	4,5	10,7	20,0	1,4	2,6
	Creamy Coriander Avocado		716	1167	154	252	7,0	11,3	2,9	4,8	15,9	25,9	2,8	4,6	5,7	9,3	1,3	2,1
	Hot Grilled Beef Wrap		963	3254	214	725	11,8	39,8	1,7	5,6	18,9	64,0	1,9	7,3	7,2	24,2	1,1	3,7
Hot Wraps	Hot Chicken Teriyaki Wrap		784	2470	169	533	5,4	17,0	1,3	4,2	21,5	67,7	3,5	11,0	7,5	23,7	1,4	4,4
	Hot Sweet Honey Mustard Wrap		999	3207	222	714	11,3	36,3	2,3	7,5	23,7	76,2	3,4	11,0	5,4	17,3	1,2	3,8

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
Breakfast	Vegan AvocadoToast		701	985	166	234	7,3	10,2	1,2	1,7	18,9	26,5	0,9	1,3	4,5	6,3	0,7	1,0
	Avocado Toast with egg		686	1355	163	322	8,4	16,6	1,8	3,5	13,6	26,9	0,8	1,5	7,0	13,8	0,6	1,2
	Salmon Avocado Toast		779	1094	185	260	8,1	11,3	1,3	1,8	18,4	25,8	0,6	0,8	8,0	11,3	1,1	1,6
	Salmon Avocado Toast with egg		741	1464	176	348	9,0	17,7	1,9	3,7	13,3	26,2	0,5	1,0	9,5	18,7	0,9	1,7
	Hummus Toast with Sheep's Cheese		807	1383	193	330	9,2	15,8	2,5	4,3	20,3	34,8	1,9	3,3	6,6	11,4	0,9	1,6
	Hummus Toast with egg		767	1753	183	419	9,7	22,1	2,7	6,2	15,4	35,2	1,5	3,5	8,3	18,9	0,8	1,8
	Salsa & Egg Bowl		451	1281	107	305	5,1	14,5	1,1	3,1	10,5	29,8	1,3	3,8	4,3	12,3	0,4	1,1
	Mango Grape		408	1013	97	240	2,0	5,0	0,4	0,9	15,6	38,8	5,1	12,7	2,9	7,1	0,1	0,2
	Granola Apple		497	1391	118	331	2,5	6,9	0,5	1,5	19,8	55,3	6,3	17,6	3,0	8,4	0,1	0,2
	Apple Cinnamon		484	1167	115	278	3,9	9,5	0,4	1,1	16,0	38,6	3,8	9,1	3,1	7,6	0,1	0,2
Sweets	Bircher Muesli		515	1083	123	258	4,6	9,8	1,1	2,3	15,1	31,9	8,4	17,7	4,1	8,5	0,1	0,1
	Rice pudding with coconut milk		557	1119	132	265	6,4	12,9	5,4	10,8	15,3	30,7	9,6	19,3	2,0	4,0	0,1	0,1
	Açaí Smoothie Bowl		479	865	114	206	2,9	5,3	0,8	1,4	18,3	33,0	11,1	20,0	2,3	4,2	0,0	0,1
	Tropical Mango Smoothie Bowl		383	615	91	146	2,3	3,7	0,7	1,2	15,5	24,9	10,0	16,0	1,3	2,1	0,1	0,1
	Chocolate Banana Smoothie Bowl		445	877	106	209	3,3	6,5	1,2	2,4	14,6	28,7	10,3	20,2	2,6	5,1	0,1	0,1
Muffins, Cake & Croissants	Double Chocolate Muffin (vegan)		1485	1931	355	462	17,0	22,1	4,3	5,6	42,0	54,6	27,0	35,1	6,5	8,5	0,8	1,0
	Blueberry Muffin		1518	1898	363	454	18,3	22,9	3,0	3,8	43,7	54,6	21,6	27,0	5,4	6,8	1,0	1,2
	Raspberry Almond Brownie		1462	1279	350	306	17,7	15,5	4,1	3,6	40,9	35,8	32,0	28,0	4,8	4,2	0,2	0,2
	Bananabread		1484	1425	355	341	18,9	18,1	1,6	1,5	40,7	39,1	23,3	22,4	4,5	4,3	0,3	0,3
	Carrot Cake		1620	1085	389	261	26,0	17,4	8,7	5,8	33,7	22,6	22,4	15,0	4,6	3,1	1,1	0,7
	Croissant (vegan)		1466	1026	350	245	18,0	12,6	9,1	6,4	39,0	27,3	6,8	4,8	7,0	4,9	0,7	0,5
	Pain au Chocolat (vegan)		1555	1244	372	298	19,0	15,2	9,7	7,8	42,0	33,6	11,0	8,8	6,9	5,5	0,7	0,5
Lunchbox (Catering)	Lunchbox Chicken	Salat, Shot, Sandwich	784	3550	181	821	9,4	42,4	1,8	8,1	18,0	81,6	8,3	37,7	5,4	24,4	0,7	3,4
	Lunchbox Veggie	Salat, Shot, Sandwich	831	4194	198	1001	9,5	47,7	2,6	13,1	21,4	108,0	7,8	39,2	5,5	27,7	0,7	3,7
	Lunchbox vegan	Salat, Shot, Sandwich	1010	4196	241	1003	12,8	53,0	1,2	4,9	26,3	109,5	7,4	30,6	4,1	17,0	0,6	2,6
Smoothies	Açaí Sunrise	0,4l	214	899	51	216	0,3	1,2	0,1	0,4	10,6	44,6	9,6	40,4	0,8	3,5	0,0	0,0
	Mango Passion	0,4l	230	1186	55	283	0,2	1,0	0,0	0,2	12,0	61,6	11,4	58,6	0,7	3,6	0,0	0,0
	Green Machine	0,4l	182	757	43	180	0,1	0,6	0,0	0,1	9,2	38,3	8,5	35,5	0,7	3,1	0,0	0,0
Lemonade	Ginger Lemongras	0,3l	135	430	30	97	0,0	0,1	0,0	0,0	7,2	22,8	7,1	22,8	0,1	0,2	0,0	0,0
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		73	51	17	12	0,6	0,4	0,4	0,3	1,8	1,2	1,8	1,2	1,2	0,9	0,0	0,0
	Espresso Macchiato with oat milk		72	51	17	12	0,5	0,4	0,1	0,1	2,7	1,9	1,9	1,3	0,3	0,2	0,0	0,0
	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		156	336	37	80	1,2	2,6	0,8	1,7	3,9	8,3	3,9	8,3	2,7	5,8	0,1	0,2
	Cappuccino with oat milk		155	333	36	78	1,1	2,4	0,2	0,4	6,0	12,9	4,1	8,8	0,6	1,2	0,1	0,2
	Flat White with milk		125	303	30	72	1,0	2,3	0,6	1,5	3,1	7,5	3,1	7,5	2,1	5,2	0,1	0,2
	Flat White with oat milk		123	300	29	71	0,9	2,2	0,1	0,3	4,8	11,6	3,3	8,0	0,4	1,1	0,1	0,2
	Latte Macchiato with milk		159	369	38	88	1,2	2,8	0,8	1,9	3,9	9,2	3,9	9,2	2,7	6,4	0,1	0,2
	Latte Macchiato with oat milk		158	366	37	86	1,1	2,6	0,2	0,4	6,1	14,2	4,2	9,7	0,6	1,3	0,1	0,2
	Caffè Latte with milk		95	236	23	56	0,7	1,8	0,5	1,2	2,4	5,9	2,4	5,9	1,6	4,1	0,1	0,2
	Caffè Latte with oat milk		94	233	22	55	0,7	1,7	0,1	0,2	3,6	9,1	2,5	6,2	0,3	0,9	0,1	0,2
	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
	Iced Strawberry Matcha Latte (Milk)		166	687	39	164	0,8	3,2	0,5	2,1	6,0	24,9	6,0	24,9	1,9	7,9	0,1	0,3
	Iced Strawberry Matcha Latte (Oatmilk)		165	683	39	162	0,7	3,0	0,1	0,5	7,3	30,3	6,1	25,5	0,6	2,5	0,1	0,3
	Iced Matcha Latte (Milk)		171	711	41	170	0,9	3,8	0,6	2,5	5,9	24,6	5,9	24,6	2,2	9,2	0,1	0,3
	Iced Matcha Latte (Oatmilk)		170	706	40	167	0,8	3,5	0,1	0,5	7,5	31,3	6,1	25,3	0,6	2,5	0,1	0,3
	Hot Matcha Latte mit Milch		248	731	59	174	1,3	3,9	0,9	2,6	8,5	25,0	8,5	25,0	3,2	9,6	0,1	0,3
	Hot Matcha Latte mit Hafdrink		246	726	58	172	1,2	3,6	0,2	0,5	10,9	32,1	8,8	25,8	0,9	2,6	0,1	0,3
Bar	Credino 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

Nutrition Facts dean&david

Stand: February 2026



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
Seasonal	Korean BBQ Chicken Bowl inkl. Sauce	474	2436	112	577	1,2	6,1	0,2	0,8	20,0	102,7	6,1	31,3	4,9	25,0	0,9	4,8
	Korean BBQ planted.chicken Bowl inkl. Sauce	534	2744	127	652	2,6	13,1	0,3	1,4	19,9	102,1	6,1	31,3	5,2	26,6	1,0	4,9
	Korean BBQ Beef Bowl inkl. Sauce	499	3094	118	608	2,1	10,6	0,4	2,0	19,7	101,1	6,1	31,6	4,7	24,1	0,8	4,3
	Protein Chicken Bowl inkl. Sauce	553	3094	131	734	4,2	23,6	0,4	2,1	16,6	92,5	3,0	16,8	6,0	33,5	1,0	5,8
	Protein planted.chicken Bowl inkl. Sauce	608	3401	145	809	5,5	30,7	0,5	2,7	16,4	91,9	3,0	16,8	6,3	35,1	1,1	5,9
	Black Rice Protein Chicken Bowl inkl. Sauce	537	2550	127	606	5,1	24,0	0,5	2,5	14,4	68,6	4,4	21,1	5,7	27,1	1,3	6,3
Additional Specials	Little Italy Snack Bowl with Sauce	917	1576	218	376	11,4	19,7	1,6	2,7	21,8	37,6	3,4	5,8	5,6	9,6	0,7	1,1
	Burrata Pasta Bowl with Sauce	865	4066	207	972	13,6	64,1	3,8	18,0	13,4	63,1	3,0	14,3	6,7	31,4	0,6	2,7
	Mediteraner Feta Snack Salad with Dressing	616	985	148	237	12,3	19,6	4,6	7,4	4,5	7,2	4,0	6,4	4,7	7,6	1,1	1,7
	Red Berry Yoghurt	559	1063	134	255	8,2	15,5	4,8	9,1	11,1	21,2	7,7	14,6	3,7	7,0	0,1	0,2
	Ocean Smoothie Bowl	538	946	129	227	5,4	9,4	3,7	6,5	16,6	29,3	11,7	20,5	1,7	3,0	0,0	0,0
	Golden Milk Overnight Oats	538	1167	129	279	6,0	13,0	2,1	4,5	13,1	28,5	2,3	5,0	4,4	9,5	0,1	0,2
	Peanut Chocolate Banana Overnight Oats	759	1502	181	358	8,3	16,5	1,3	2,6	19,3	38,2	8,0	15,9	5,6	11,0	0,1	0,2
	Acai Smoothie Bowl	627	1104	150	263	5,8	10,3	3,3	5,8	20,2	35,5	13,8	24,4	1,8	3,1	0,0	0,0
	XL Chicken `n Eggs Bowl	577	5534	137	1313	4,9	46,6	0,5	5,2	17,4	167,3	3,2	30,7	5,5	52,4	1,0	9,9
	XL planted Chicken `n Eggs Bowl	641	6148	152	1462	6,3	60,7	0,7	6,3	17,3	166,0	3,2	30,7	5,8	55,6	1,1	10,2
	XL Protein Power Bowl	583	5933	139	1417	6,4	65,4	0,6	6,1	14,7	149,6	1,9	19,4	5,1	51,6	0,7	7,2
	XL Chicken Protein Power Bowl	522	5319	125	1268	5,0	51,3	0,5	5,0	14,8	150,9	1,9	19,4	4,8	48,4	0,7	6,8
	San Sebastian Cheesecake	1275	1211	307	292	22,6	21,5	15,3	14,5	21,2	20,1	19,9	18,9	4,7	4,5	0,5	0,5
	Apple Tartlets*	884	1061	210	252	7,3	8,8	5,1	6,1	34,0	40,8	22,0	26,4	1,9	2,3	0,1	0,2
	Banana-Walnut Bread	1802	1802	431	431	27,0	27,0	2,5	2,5	43,0	43,0	24,0	24,0	4,8	4,8	0,5	0,5
	Cinnamon Swirl	1197	1436	285	341	6,6	7,9	3,8	4,6	49,2	59,0	16,2	19,4	5,9	7,1	1,2	1,4
	Porridge Bread	1809	1538	433	368	22,0	18,7	2,5	2,1	48,0	40,8	27,0	23,0	8,2	7,0	0,6	0,5
	Prepacked planted.kebab Bowl	649	3104	155	743	8,5	40,9	0,8	3,7	13,2	63,2	2,5	12,1	5,6	26,8	0,8	3,9
	Golden Winter Curry	615	3118	147	744	6,8	34,6	2,9	15,0	18,4	93,4	3,8	19,2	2,3	11,7	0,7	3,5
	Golden Winter Curry planted.duck	618	3626	147	865	6,3	37,1	2,6	15,3	16,8	98,8	3,9	22,8	4,8	28,5	0,9	5,1
	Golden Winter Curry Chicken	587	3447	140	822	6,0	35,4	2,6	15,2	16,3	95,8	3,3	19,4	4,6	26,9	0,8	4,8
	Golden Winter Curry planted.chicken	640	3754	153	896	7,2	42,4	2,7	15,8	16,2	95,1	3,3	19,4	4,8	28,5	0,8	5,0
	Golden Winter Curry Beef	609	3573	145	853	6,8	39,9	2,8	16,4	16,0	94,2	3,4	19,7	4,4	25,9	0,8	4,4
	BBQ Pulled Chicken Sandwich	673	1683	161	403	10,0	25,0	3,8	9,6	7,3	18,2	6,1	15,2	10,0	25,0	1,6	4,1
	Avocado Aioli Sandwich	786	1313	190	317	18,3	30,6	1,7	2,9	4,2	7,0	2,0	3,3	1,3	2,2	0,7	1,2
	Truffel Caesar Chicken Sandwich	691	1520	166	366	12,5	27,4	3,3	7,2	3,1	6,8	1,6	3,5	10,1	22,3	1,5	3,2
	Curcuma Load	584	1186	141	286	8,5	17,3	0,6	1,3	13,3	26,9	1,4	2,9	1,8	3,6	0,4	0,9
	Sourdough Bread (one Slice)	922	461	223	112	3,2	1,6	0,4	0,2	39,0	19,5	1,7	0,9	7,8	3,9	1,7	0,9

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.