

Nutrition Facts dean&david

Status: January 2021



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)	Veggie & Vegan	Side Salad	One Size	88	44	21	11	0,3	0,1	0,1	0,0	3,4	1,7	3,2	1,6	1,1	0,6	0,0	0,0	
		Avocado Superfood	Classic	367	1999	87	472	4,9	26,5	0,5	2,9	8,5	46,6	3,3	18,1	2,0	10,9	0,2	1,3	
		Avocado Superfood Express		432	1534	102	362	5,7	20,2	0,7	2,3	10,1	35,9	4,3	15,4	2,3	8,3	0,2	0,8	
		Falafel Tahini	Classic	426	1738	102	415	3,0	12,4	0,4	1,6	14,9	60,8	4,4	18,0	3,0	12,3	0,5	1,9	
		Falafel Tahini Express		409	1484	98	354	2,9	10,7	0,4	1,3	14,4	52,3	4,5	16,3	2,8	10,2	0,4	1,5	
		Grilled Veggie	Classic	477	1399	115	336	7,7	22,6	2,5	7,3	5,3	15,6	3,7	10,9	5,3	15,4	0,4	1,2	
	Paris	Classic	529	1454	127	349	9,1	24,9	4,0	10,9	4,9	13,4	4,5	12,5	6,3	17,2	0,3	0,7		
	Paris Express		452	1017	108	244	7,4	16,7	3,2	7,3	4,9	10,9	4,5	10,2	5,3	11,9	0,2	0,5		
	Tofu&Greens Express		288	748	69	179	3,4	8,9	0,5	1,4	4,1	10,6	2,5	6,4	5,1	13,3	0,4	1,0		
	NoChicken Vitality Express		531	1600	127	383	7,3	22,0	2,7	8,1	4,2	12,6	1,8	5,5	10,2	30,6	0,7	2,0		
	Italian Pesto Express		437	1289	105	309	5,8	17,1	1,8	5,2	4,0	11,8	1,9	5,6	8,1	24,0	0,6	1,9		
	Big Easy Beef	Classic	369	1240	88	295	4,7	15,8	1,2	4,0	3,3	11,0	2,6	8,7	8,1	27,2	0,1	0,5		
	Caesar Chicken	Classic	498	1538	119	367	5,8	17,9	2,5	7,7	5,7	17,5	1,6	5,0	10,7	33,1	0,7	2,2		
	Caesar Chicken Express		472	1342	113	320	5,4	15,4	2,1	6,0	4,9	14,0	1,6	4,4	10,7	30,5	0,7	2,0		
	Chicken Vitality	Classic	485	1726	116	411	6,7	23,7	3,0	10,7	3,4	12,2	2,0	7,0	10,4	36,9	0,7	2,4		
	Chicken Vitality Express		487	1514	116	361	6,5	20,2	2,6	8,2	3,3	10,4	1,8	5,5	10,9	34,0	0,7	2,0		
	Chicken Pesto Express		402	1226	96	293	5,2	15,8	1,7	5,3	3,2	9,9	1,9	5,7	8,9	27,1	0,6	1,9		
	Avocado Prawn	Classic	290	1013	69	242	3,3	11,5	0,5	1,8	4,4	15,3	3,5	12,3	5,1	17,7	0,0	0,2		
Surf & Turf	Classic	275	1101	66	262	1,4	5,4	0,9	3,6	3,4	13,7	2,1	8,2	10,0	40,1	0,4	1,8			
Salmon & Greens Express		334	867	80	207	3,7	9,6	0,6	1,5	4,0	10,5	2,5	6,6	7,3	19,1	0,5	1,3			
Salmon Spring	Classic	511	1702	122	406	6,2	20,5	2,9	9,6	7,9	26,3	2,5	8,3	8,5	28,2	0,7	2,3			
Dressings & Bread	Dressings	Balsamic Maple Sirup	Classic	1185	948	282	225	25,2	20,2	2,4	1,9	13,7	11,0	11,1	8,9	0,4	0,3	2,8	2,3	
		Balsamic Maple Sirup	Express	1185	948	282	225	25,2	20,2	2,4	1,9	13,7	11,0	11,1	8,9	0,4	0,3	2,8	2,3	
		Ginger Sesame	Classic	1885	1508	449	359	40,7	32,6	4,2	3,4	18,0	14,4	15,7	12,6	2,6	2,1	3,6	2,9	
		Ginger Sesame	Express	1885	1508	449	359	40,7	32,6	4,2	3,4	18,0	14,4	15,7	12,6	2,6	2,1	3,6	2,9	
		Caesar	Classic	1278	1022	309	247	30,3	24,2	11,2	9,0	6,1	4,9	4,0	3,2	3,1	2,5	1,7	1,4	
		Caesar	Express	1278	1022	309	247	30,3	24,2	11,2	9,0	6,1	4,9	4,0	3,2	3,1	2,5	1,7	1,4	
		Rocket	Classic	1536	1229	366	293	34,9	28,0	4,2	3,3	11,9	9,5	11,8	9,5	1,0	0,8	1,4	1,1	
		Rocket	Express	1536	1229	366	293	34,9	28,0	4,2	3,3	11,9	9,5	11,8	9,5	1,0	0,8	1,4	1,1	
		Tahini Lemon	Classic	1080	864	258	207	21,0	16,8	4,1	3,3	12,3	9,8	6,2	4,9	3,8	3,1	3,8	1,9	
		Tahini Lemon	Express	1080	864	258	207	21,0	16,8	4,1	3,3	12,3	9,8	6,2	4,9	3,8	3,1	3,8	1,9	
		Sweet Honey Mustard	Classic	1954	1563	474	379	47,4	37,9	3,7	3,0	10,9	8,7	10,2	8,2	0,9	0,7	1,0	0,8	
		Sweet Honey Mustard	Express	1954	1563	474	379	47,4	37,9	3,7	3,0	10,9	8,7	10,2	8,2	0,9	0,7	1,0	0,8	
		Basil Pesto	Express	1115	892	270	216	25,6	20,5	2,5	2,0	8,8	7,1	6,7	5,4	0,9	0,7	2,4	1,9	
		French Herbs	Classic	1084	867	258	207	25,2	20,2	2,4	1,9	7,0	5,6	6,6	5,3	0,7	0,6	3,0	2,4	
		Bread	1 Piece	1016	254	243	61	3,3	0,8	0,5	0,1	42,3	10,6	0,5	0,1	7,9	2,0	1,6	0,4	
		Specials	Avocado Halloumi	Classic	413	1922	99	459	7,1	32,8	3,1	14,6	3,3	15,2	1,6	7,5	5,2	24,0	0,5	2,3
			Chicken Oriental	Classic	341	1509	82	361	4,0	17,8	1,1	4,7	4,3	18,8	4,0	17,6	6,6	29,2	0,3	1,5

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
	Mixed Salad	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
Basic - Basil Pesto	1727	173	419	42	44,0	4,4	4,2	0,4	5,1	0,5	2,1	0,2	1,4	0,1	4,1	0,4
Basic - Croutons	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 - Crunchy Onions	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 - Edamame	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 - Egg	649	266	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 - Peanuts	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 - Pomegranate	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	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 - Sweet Corn	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 - Mango	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 - Olives	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 - Pepper	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 - Beetroot	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 - Red Cabbage	92	37	22	9	0,2	0,1	0,0	0,0	3,5	1,4	3,5	1,4	1,5	0,6	0,0	0,0
Basic - Sunflower Seeds	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 - Tomatoes	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 - Walnuts	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 - 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	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 - Falafel	806	846	192	202	5,6	5,9	0,8	0,8	27,0	28,4	4,4	4,6	6,2	6,5	1,3	1,4
Extra - Prawns	388	326	92	78	1,8	1,5	0,4	0,3	1,2	1,0	0,0	0,0	17,5	14,7	0,2	0,2
Extra - Gran Biraghi	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 - Grillgemüse	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 - Chicken Breast Stripes	608	505	144	119	5,4	4,5	0,9	0,8	1,3	1,1	0,6	0,5	22,2	18,4	1,4	1,2
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 - Salmon	755	453	180	108	9,2	5,5	1,5	0,9	0,9	0,5	0,9	0,5	23,2	13,9	2,2	1,3
Extra - Mozzarella Cheese	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 - Beef Stripes	503	403	119	95	2,3	1,8	2,1	1,7	0,8	0,6	0,0	0,0	23,8	19,0	0,1	0,1
Extra - Sheep's Cheese	1198	599	286	143	23,0	11,5	16,2	8,1	2,5	1,3	0,4	0,2	17,3	8,7	2,0	1,0
Extra - Sweet Potatoes	583	484	139	115	4,2	3,5	0,5	0,4	23,2	19,3	4,4	3,7	1,5	1,3	0,0	0,0
Extra - Whole Grain Bulgur	911	911	212	212	9,1	9,1	0,7	0,7	28,1	28,1	1,9	1,9	4,9	4,9	1,0	1,0
Extra - Goat's Cheese	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

Nutrition Facts dean&david

Status: January 2021



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 (including Sauce)	Avocado Chicken Bowl	449	2490	107	592	3,7	20,8	0,6	3,1	12,2	67,5	1,6	8,7	5,7	31,4	0,5	2,9
	Avocado Salsa Bowl	473	2575	113	614	4,2	22,6	0,6	3,1	12,8	69,7	1,6	8,7	5,1	27,9	0,5	2,9
	Crunchy Beef Bowl	655	3460	157	827	7,7	40,5	1,7	8,9	15,1	79,9	4,0	21,1	6,4	34,0	0,6	3,1
	Crunchy Chicken Bowl	653	3450	156	825	7,6	40,1	1,5	7,7	15,2	80,4	4,1	21,6	6,3	33,4	0,8	4,2
	Grains & Greens Bowl	683	3536	163	847	8,1	42,0	1,5	7,6	15,9	82,6	4,2	21,6	5,8	30,0	0,8	4,2
	Salmon Avocado Bowl	704	3612	168	864	9,3	47,6	1,7	8,9	15,0	76,8	3,3	17,1	5,8	29,9	0,8	4,4
	Mango Prawn Bowl	706	3404	169	814	8,9	43,0	1,4	6,7	15,9	76,4	4,2	20,3	5,9	28,7	0,7	3,2
	Peanut Beef Bowl	676	3328	161	792	8,6	42,3	1,5	7,4	13,4	65,9	2,3	11,5	7,3	35,9	0,3	1,4
	Vegan Falafel Bowl	504	2732	120	651	4,1	22,3	0,4	2,4	16,8	90,8	3,1	16,7	3,4	18,5	0,6	3,2
Veggie Buddha Bowl	636	3466	152	829	7,6	41,6	1,1	5,8	16,9	92,2	4,3	23,2	3,4	18,7	0,5	2,9	
Chicken Teriyaki Bowl	554	2863	132	681	4,9	25,4	0,5	2,7	16,5	85,4	3,0	15,3	5,0	25,9	0,9	4,5	
Bowl Sauces	Soja-Sesam Sauce	1499	1199	362	290	32,8	26,2	3,3	2,6	13,8	11,0	12,5	10,0	1,8	1,4	1,3	1,0
	Mexican Salsa	331	414	79	99	5,2	6,5	0,6	0,8	6,4	8,0	3,7	4,6	2,1	2,6	1,0	1,3
	Lemon Mint Sauce	566	453	136	109	11,5	9,2	1,0	0,8	5,4	4,4	3,5	2,8	2,4	1,9	1,8	1,4
	Teriyaki Sauce	1381	1105	329	263	28,4	22,7	2,6	2,1	16,8	13,4	11,4	9,1	1,5	1,2	3,6	2,9
	Peanut Lime Sauce	1440	1152	344	275	31,7	25,4	4,1	3,3	10,9	8,7	7,8	6,2	4,2	3,4	0,9	0,7
Bowl Base	Quinoa Rice Mix	567	1134	135	269	1,5	3,0	0,2	0,5	25,5	51,0	0,4	0,9	4,0	8,0	0,1	0,3
	Jasmin Rice	611	1223	146	291	40,7	81,4	0,0	0,1	32,2	64,4	0,2	0,3	3,1	6,1	0,0	0,0
Curry	Green Thai Curry - Beef	554	2693	132	641	4,1	19,9	3,0	14,8	17,6	85,4	2,3	11,1	5,9	28,6	0,5	2,3
	Green Thai Curry - Chicken	552	2683	131	639	4,0	19,6	2,8	13,6	17,7	85,9	2,4	11,6	5,8	28,0	0,7	3,5
	Green Thai Curry - Prawns	541	2523	129	602	4,1	19,2	2,9	13,4	18,3	85,5	2,4	11,1	4,3	20,1	0,5	2,4
	Green Thai Curry - Soy Stripes	581	2769	139	661	4,5	21,5	2,8	13,5	18,5	88,1	2,4	11,5	5,2	24,5	0,7	3,5
	Green Thai Curry - Tofu	562	2735	134	653	5,0	24,5	2,9	14,2	17,6	85,6	2,4	11,5	4,2	20,4	0,7	3,5
	Green Thai Curry - vegan	557	2595	133	619	5,0	23,1	3,6	16,9	19,4	90,7	3,1	14,3	2,2	10,3	0,6	2,9
	Korma Curry - Chicken	543	2642	130	630	2,8	13,6	0,8	4,1	19,0	92,2	2,1	10,4	6,7	32,4	0,8	3,8
	Korma Curry - Soy Stripes	573	2728	137	652	3,2	15,4	0,8	4,0	19,8	94,4	2,2	10,4	6,1	29,0	0,8	3,8
	Korma Curry - Tofu	554	2694	132	644	3,8	18,5	1,0	4,7	18,9	91,9	2,1	10,3	5,1	24,9	0,8	3,8
	Korma Curry - vegetarisch	553	2300	132	549	3,0	12,6	1,0	4,1	22,1	92,2	2,4	9,9	3,7	15,3	0,7	3,1
	Red Thai Curry - Beef	553	2688	132	640	4,0	19,7	3,0	14,4	17,6	85,4	2,3	11,0	5,9	28,6	0,6	2,7
	Red Thai Curry - Chicken	551	2679	131	638	4,0	19,4	2,7	13,2	17,7	85,9	2,4	11,5	5,8	28,0	0,8	3,8
	Red Thai Curry - Prawns	540	2518	129	600	4,1	18,9	2,8	13,0	18,3	85,5	2,4	11,0	4,3	20,1	0,6	2,8
	Red Thai Curry - Soy Stripes	580	2765	139	660	4,5	21,2	2,8	13,2	18,5	88,1	2,4	11,4	5,2	24,5	0,8	3,8
	Red Thai Curry - Tofu	562	2731	134	652	5,0	24,3	2,8	13,8	17,6	85,6	2,3	11,4	4,2	20,4	0,8	3,9
	Red Thai Curry - vegan	555	2589	132	618	4,9	22,8	3,5	16,5	19,4	90,7	3,0	14,2	2,2	10,3	0,7	3,4
	Yellow Thai Curry - Beef	549	2672	131	637	3,9	19,1	2,9	14,1	17,7	85,9	2,5	12,1	5,9	28,7	0,5	2,3
	Yellow Thai Curry - Chicken	548	2663	130	634	3,9	18,8	2,7	12,9	17,8	86,4	2,6	12,5	5,8	28,1	0,7	3,4
	Yellow Thai Curry - Prawns	537	2502	128	597	3,9	18,3	2,7	12,6	18,4	85,9	2,6	12,1	4,3	20,2	0,5	2,3
	Yellow Thai Curry - Soy Stripes	577	2749	138	656	4,3	20,6	2,7	12,8	18,6	88,5	2,6	12,5	5,2	24,7	0,7	3,4
Yellow Thai Curry - Tofu	558	2715	133	648	4,9	23,7	2,8	13,5	17,7	86,1	2,6	12,5	4,2	20,5	0,7	3,4	
Yellow Thai Curry - vegan	551	2569	131	613	4,7	22,1	3,4	16,0	19,6	91,3	3,3	15,6	2,2	10,5	0,6	2,8	
Sweet Potatoe Spinach Curry - vegan	537	2611	128	623	3,7	18,1	2,7	13,1	21,4	103,9	2,9	14,2	2,0	9,5	0,4	1,8	
Red Lentils Dal - vegan	371	1861	89	444	1,6	7,9	0,2	0,9	15,7	78,5	0,2	1,0	2,7	13,6	0,5	2,4	
Soups (without bread)	Carrot Coco	319	1052	76	252	5,9	19,5	5,1	16,8	4,1	13,6	1,7	5,7	1,0	3,3	0,6	1,8
	Potatoe Sheep's Cheese	163	538	39	129	1,4	4,6	0,8	2,6	4,7	15,6	1,3	4,4	1,8	6,0	1,0	3,3
	Red Lentils Coco	315	1039	75	248	4,3	14,2	3,0	9,9	6,4	21,2	0,0	0,1	2,7	8,9	1,1	3,5
	Cauliflower Coco	160	530	38	127	2,9	9,6	2,5	8,3	1,4	4,8	1,3	4,4	1,6	5,3	1,4	4,6
	Carrot Mango	300	990	72	238	4,5	14,9	3,7	12,2	6,7	22,2	6,0	19,9	1,1	3,7	0,7	2,3
Tomato Basil	255	843	61	202	1,8	5,9	0,3	1,0	9,6	31,7	6,7	22,2	1,1	3,7	2,3	7,6	
Children	Rice with Chicken	585	1083	139	257	2,3	4,3	1,4	2,7	19,7	36,4	1,1	1,9	9,6	17,7	0,8	1,5
	Rainbow Salad	192	125	46	30	1,1	0,7	0,2	0,1	7,0	4,5	5,9	3,8	1,8	1,1	0,0	0,0

Nutrition Facts dean&david

Status: January 2021



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	
Sandwiches	Avocado Mozzarella		854	1994	204	476	8,7	20,4	3,8	8,8	22,2	51,8	1,9	4,4	7,7	18,0	1,4	3,2	
	Chicken Avocado		754	1892	180	451	6,3	15,8	2,3	5,7	20,8	52,2	1,8	4,5	8,5	21,4	1,4	3,5	
	NoChicken Avocado		784	1969	187	470	6,7	16,9	2,3	5,7	21,3	53,6	1,8	4,5	8,3	20,8	1,4	3,6	
	Sweet Chili Chicken		903	1852	215	441	7,1	14,5	3,5	7,3	26,5	54,3	3,3	6,7	9,9	20,4	1,7	3,4	
	Grilled Vegan		717	1763	171	420	6,1	15,0	1,1	2,7	22,5	55,3	2,4	5,8	4,9	12,1	1,1	2,6	
Wraps	Caesar Wrap		709	1745	170	418	9,5	23,4	5,3	13,1	12,2	30,0	2,2	5,4	8,3	20,4	1,0	2,4	
	Paris Wrap		876	2133	210	512	13,2	32,1	5,4	13,2	16,5	40,3	6,5	15,8	5,5	13,5	0,8	1,8	
	Vegan Oriental Wrap		726	1547	172	367	8,2	17,6	1,7	3,6	20,0	42,5	4,2	8,9	4,1	8,6	0,8	1,7	
	Falafel Wrap		553	1357	132	324	4,5	11,0	1,0	2,4	18,2	44,7	3,3	8,0	3,9	9,5	1,1	2,6	
	Chicken Mango		737	1554	177	373	8,8	18,5	4,7	10,0	15,0	31,7	3,5	7,4	8,4	17,8	1,1	2,2	
	Tandoori Wrap		580	1293	139	309	5,3	11,7	3,3	7,4	14,9	33,1	2,8	6,2	7,7	17,3	1,6	3,6	
Flatbreads	Grilled Veggies-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		891	1412	214	339	12,3	19,4	7,2	11,4	23,9	37,9	1,7	2,7	9,2	14,6	1,0	1,6	
	Chicken Salsa		718	1375	172	330	7,9	15,0	4,3	8,3	21,6	41,3	2,0	3,9	9,8	18,8	0,7	1,4	
	Chicken Pesto Mozzarella		957	1895	230	456	14,1	28,0	6,2	12,3	19,6	38,8	1,7	3,3	12,1	23,9	1,3	2,5	
	Pesto Mozzarella		986	1953	238	471	14,6	28,9	6,2	12,3	20,1	39,8	1,7	3,3	11,8	23,4	1,3	2,5	
Breakfast	Toast & Eggs	Vegan Avocado Toast		657	963	156	229	6,4	9,4	1,0	1,5	18,8	27,5	1,1	1,6	4,3	6,3	1,2	1,7
		Avocado Toast with egg		655	1333	156	317	7,8	15,8	1,6	3,3	13,7	27,8	0,9	1,8	6,8	13,8	0,9	1,9
		Salmon Avocado Toast		783	1092	186	260	8,1	11,3	1,3	1,8	18,6	26,0	0,7	1,0	8,1	11,2	1,6	2,3
		Salmon Avocado Toast with egg		744	1462	177	348	9,0	17,7	1,9	3,7	13,4	26,3	0,6	1,2	9,5	18,7	1,2	2,4
		Hummus Toast with Sheep's Cheese		788	1400	188	334	8,9	15,9	2,4	4,3	19,9	35,3	2,0	3,5	6,6	11,8	1,2	2,2
		Hummus Toast with egg		755	1769	180	423	9,5	22,2	2,6	6,2	15,2	35,6	1,6	3,6	8,2	19,3	1,0	2,3
	Bowl	Salsa & Egg Bowl		480	1360	114	324	5,6	15,8	1,2	3,3	10,8	30,6	1,1	3,0	4,7	13,3	0,2	0,6
		Bircher Müsli		508	1069	121	255	4,7	9,9	1,2	2,4	15,3	32,2	8,6	18,2	4,0	8,4	0,1	0,1
	Granola & Co	Rice pudding with coconut milk		775	1559	185	371	10,2	20,4	8,5	17,0	19,7	39,6	10,5	21,1	2,6	5,1	0,1	0,2
		Chia with mango		372	756	89	181	3,4	7,0	0,4	0,8	10,8	21,9	9,5	19,2	2,1	4,2	0,1	0,1
		Chia with red berries		382	764	91	182	3,4	6,9	0,4	0,8	11,3	22,6	9,9	19,7	2,3	4,6	0,1	0,1
		Raw Cacao Chia Pudding		443	819	102	188	7,0	13,0	3,2	6,0	11,7	21,6	10,0	18,4	2,8	5,1	0,1	0,2
		Berry Overnight Oats		485	1129	115	268	3,4	8,0	0,4	1,0	16,9	39,5	7,4	17,2	3,4	8,0	0,1	0,2
		Smoothie Bowls	Acai Smoothie Bowl		405	1053	96	249	3,0	7,9	0,9	2,3	15,8	41,0	11,6	30,1	1,7	4,3	0,0
	Green Smoothie Bowl		357	922	85	219	2,6	6,7	0,5	1,3	13,4	34,5	10,0	25,8	1,3	3,3	0,0	0,0	
	Warm Porridge	Mango Grape		410	1025	97	244	2,4	6,0	0,3	0,8	15,6	39,0	5,3	13,4	3,0	7,4	0,1	0,2
		Granola Apple		485	1358	115	323	2,5	7,1	0,5	1,5	19,7	55,0	6,5	18,1	3,0	8,4	0,1	0,2
Apple Cinnamon			480	1157	114	275	4,2	10,2	0,5	1,2	15,8	38,0	4,0	9,7	3,2	7,7	0,1	0,2	
Sweets	Rice pudding with coconut milk		775	1559	185	371	10,2	20,4	8,5	17,0	19,7	39,6	10,5	21,1	2,6	5,1	0,1	0,2	
	Bircher Müsli		508	1069	121	255	4,7	9,9	1,2	2,4	15,3	32,2	8,6	18,2	4,0	8,4	0,1	0,1	
	Chia with mango		372	756	89	181	3,4	7,0	0,4	0,8	10,8	21,9	9,5	19,2	2,1	4,2	0,1	0,1	
	Chia with red berries		382	764	91	182	3,4	6,9	0,4	0,8	11,3	22,6	9,9	19,7	2,3	4,6	0,1	0,1	
	Berry Overnight Oats		485	1129	115	268	3,4	8,0	0,4	1,0	16,9	39,5	7,4	17,2	3,4	8,0	0,1	0,2	
	Raw Cacao Chia-Pudding		443	819	102	188	7,0	13,0	3,2	6,0	11,7	21,6	10,0	18,4	2,8	5,1	0,1	0,2	
	Acai Smoothie Bowl		405	1053	96	249	3,0	7,9	0,9	2,3	15,8	41,0	11,6	30,1	1,7	4,3	0,0	0,1	
	Green Smoothie Bowl		357	922	85	219	2,6	6,7	0,5	1,3	13,4	34,5	10,0	25,8	1,3	3,3	0,0	0,0	
Deli Salads	Vegan Bulgur		741	1112	174	261	9,1	13,6	0,8	1,1	19,7	29,5	2,0	3,0	3,6	5,5	0,9	1,4	
	Vegan Supergreens		849	1495	200	351	11,2	19,7	1,4	2,5	20,6	36,3	3,3	5,8	4,8	8,4	1,3	2,3	
	Falafel Hummus		750	1477	176	347	8,0	15,8	0,7	1,4	21,5	42,4	3,2	6,3	4,6	9,0	0,9	1,8	
Muffins & Cakes	Triple Chocolate Muffin		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	
	Blueberry Crumble Muffin		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	
	Raspberry-Almond-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	
	Apple-Blueberry-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 Apple-Cake		913	1255	218	300	9,0	12,4	3,0	3,7	30,3	41,7	16,4	22,6	2,7	3,7	0,1	0,1	
Chocolate Coco Cake		1775	2769	426	665	28,0	43,7	10,0	15,6	38,0	59,3	26,0	40,6	3,9	6,1	0,6	0,9		

Nutrition Facts dean&david

Status: January 2021



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
Juices	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	177	747	42	178	0,4	1,6	0,0	0,1	9,0	37,8	7,8	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
	Golden Root	0,3l	209	637	50	152	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	33,5	10,2	31,1	0,5	1,6	0,0	0,0
	Golden Root	0,4l	209	849	50	202	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	44,6	10,2	41,5	0,5	2,1	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
	Green Glow	0,3l	142	452	34	108	0,1	0,2	0,1	0,2	7,4	23,4	6,8	21,5	0,5	1,6	0,2	0,8
	Green Glow	0,4l	142	611	34	146	0,1	0,6	0,1	0,3	7,3	31,5	6,7	28,8	0,5	2,3	0,2	1,0
Smoothies	Botox	0,3l	142	452	34	108	0,1	0,2	0,1	0,2	7,4	23,4	6,8	21,5	0,5	1,6	0,2	0,8
	Botox	0,4l	142	611	34	146	0,1	0,6	0,1	0,3	7,3	31,5	6,7	28,8	0,5	2,3	0,2	1,0
	Sunrise	0,3l	228	763	54	181	0,3	0,9	0,0	0,1	10,9	36,5	9,8	32,9	0,9	3,0	0,0	0,0
	Sunrise	0,4l	229	1022	54	243	0,3	1,2	0,0	0,2	11,0	48,9	9,8	43,9	0,9	3,9	0,0	0,0
	Supersonic	0,3l	198	657	47	156	0,3	0,9	0,0	0,1	9,3	31,0	8,9	29,5	0,7	2,4	0,0	0,0
	Supersonic	0,4l	199	882	47	210	0,3	1,2	0,0	0,1	9,4	41,6	8,9	39,4	0,7	3,2	0,0	0,0
	Mango Chia Booster	0,3l	278	880	66	209	1,1	3,4	0,1	0,5	12,6	39,9	11,4	36,0	0,8	2,5	0,1	0,2
	Mango Chia Booster	0,4l	285	1209	68	286	1,1	4,6	0,1	0,6	12,9	54,8	11,7	49,4	0,8	3,5	0,1	0,3
	Super Green Matcha	0,3l	236	788	56	187	0,3	0,9	0,1	0,2	12,1	40,5	10,9	36,4	0,9	3,1	0,0	0,1
	Super Green Matcha	0,4l	217	985	52	234	0,2	1,1	0,1	0,3	11,1	50,4	10,0	45,5	0,8	3,9	0,0	0,1
Coffee...	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
	Espresso	single	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	double	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
	Coffee	small	1	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Coffee	large	1	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	Cappuccino with milk	small	128	277	31	66	1,0	2,1	0,7	1,6	3,2	6,9	3,2	6,9	2,2	4,8	0,1	0,2
	Cappuccino with oat milk	small	127	274	30	65	0,9	2,0	0,1	0,3	4,9	10,6	3,4	7,3	0,5	1,0	0,1	0,2
	Cappuccino with milk	large	138	435	33	104	1,1	3,3	0,8	2,4	3,4	10,8	3,4	10,8	2,4	7,5	0,1	0,3
	Cappuccino with oat milk	large	136	430	32	102	1,0	3,1	0,1	0,5	5,3	16,7	3,6	11,4	0,5	1,6	0,1	0,3
	Latte Macchiato with milk	small	153	474	37	113	1,2	3,6	0,9	2,6	3,8	11,8	3,8	11,8	2,6	8,2	0,1	0,3
	Latte Macchiato with oat milk	small	152	469	36	111	1,1	3,4	0,2	0,5	5,9	18,2	4,0	12,5	0,5	1,7	0,1	0,3
	Latte Macchiato with milk	large	152	632	36	151	1,2	4,8	0,9	3,5	3,8	15,7	3,8	15,7	2,6	10,9	0,1	0,4
	Latte Macchiato with oat milk	large	150	625	35	148	1,1	4,5	0,2	0,7	5,8	24,3	4,0	16,6	0,5	2,3	0,1	0,4
	Caffè Latte with milk	small	64	139	15	33	0,5	1,1	0,4	0,8	1,6	3,5	1,6	3,5	1,1	2,4	0,0	0,1
	Caffè Latte with oat milk	small	64	138	15	33	0,5	1,0	0,1	0,1	2,5	5,4	1,7	3,7	0,2	0,5	0,0	0,1
	Caffè Latte with milk	large	63	199	15	47	0,5	1,5	0,3	1,1	1,6	5,0	1,6	5,0	1,1	3,4	0,0	0,1
	Caffè Latte with oat milk	large	62	197	15	46	0,4	1,4	0,1	0,2	2,4	7,7	1,7	5,3	0,2	0,7	0,0	0,1
	Chai Latte with milk	small	242	752	58	179	1,4	4,5	1,1	3,3	7,5	23,4	7,3	22,7	3,4	10,4	0,1	0,4
	Chai Latte with oat milk	small	240	746	57	176	1,4	4,2	0,2	0,6	10,1	31,5	7,6	22,7	3,4	10,4	0,1	0,4
	Chai Latte with milk	large	242	1002	58	239	1,4	6,0	1,1	4,4	7,5	31,2	7,3	30,2	3,4	13,9	0,1	0,6
	Chai Latte with oat milk	large	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
	Golden Milk with milk	small	244	759	58	181	1,5	4,6	1,1	3,3	7,7	24,0	7,5	23,2	3,3	10,3	0,1	0,4
	Golden Milk with oat milk	small	242	753	57	181	1,4	4,3	0,2	0,6	10,4	32,1	7,8	24,1	0,7	2,2	0,1	0,5
	Golden Milk with milk	large	244	1012	58	241	1,5	6,2	1,1	4,4	7,7	32,1	7,5	30,9	3,3	13,8	0,1	0,6
	Golden Milk with oat milk	large	242	1004	57	237	1,4	5,8	0,2	0,8	10,4	42,9	7,8	32,1	0,7	3,0	0,1	0,6
	Matcha Latte with milk	small	244	757	58	180	1,5	4,6	1,1	3,3	7,7	24,0	7,2	22,4	3,5	10,8	0,1	0,4
	Matcha Latte with oat milk	small	242	751	57	177	1,4	4,3	0,2	0,6	10,4	32,1	7,5	23,3	0,9	2,7	0,1	0,4
Matcha Latte with milk	large	244	1009	58	240	1,5	6,1	1,1	4,4	7,7	32,1	7,2	29,8	3,5	14,4	0,1	0,6	
Matcha Latte with oat milk	large	242	1001	57	236	1,4	5,7	0,2	0,8	10,4	42,9	7,5	31,0	0,9	3,6	0,1	0,6	
Hot Chocolate with milk		344	1154	82	275	2,1	7,1	1,5	4,9	11,3	37,8	11,0	36,8	3,8	12,6	0,2	0,6	
Hot Chocolate with oat milk		343	1148	81	272	2,0	6,8	0,6	2,2	13,7	45,9	11,2	37,7	1,3	4,5	0,2	0,6	
Wellmondo Tea (all varieties)		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	
Fresh Ginger Tea with Honey		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	
Fresh Mint Tea		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	
Fresh Ginger Mint Tea		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	

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.