

Neu!



noch mehr Vegane  
Speisen zur Auswahl

Since 2017

EATFORFIT®

Low-Carb  
Dinkel-Vollkorn  
Weizenfrei

BESSER ESSEN

Kartenzahlung  
ab 15,- €



SPEISEKARTE

## Was uns von anderen Restaurants unterscheidet?

*Sehr viel.*

.....

### WAS WIR WOLLEN:

Menschen eine gute Zeit geben und das mit gesunden, ehrlichen und leckeren Gerichten.

### WAS WIR DAFÜR TUN:

Gutes Handwerk, das sich immer weiterentwickelt und auch neu erfunden werden darf, lassen wir auf beste Zutaten los, damit etwas richtig Gutes entstehen kann – vom Salat, über den Burger bis zum Käsekuchen.

### WAS WIR KÖNNEN:

Das probiert Ihr am besten selbst und lasst es euch schmecken, z.B.:

fettarmes Bio-Rumpsteak & Bio-Patty (auch Büffelfleisch-Patty)  
Fries aus der Heißluft-Friteuse  
hausgemachter Low Carb Pizzateig aus Nussmehl & Dinkel  
Pasta aus weizenfreiem Dinkel-Vollkorn

...

*Wir wünschen Euch Guten Appetit!*

# Mittagsangebote

MO.-Fr.: 12:00-15:00 UHR (AUSSER AN FEIERTAGEN)

## BURGER (AUSSER BÜFFELFLEISCH-BURGER und COLONIA BURGER)

+ **Frit-Pommes** oder auf Wunsch **Beilagensalat** + **Fritz-Getränk** oder **Wasser**  
nur **11,90 €**

## PIZZA (NACH WAHL | AUSSER JUMBO- UND LOW-CARB-VARIATIONEN)

+ **Fritz-Getränk** oder **Wasser**  
nur **10,80 €**

## PASTA (NACH WAHL)

+ **Fritz-Getränk** oder **Wasser**  
nur **10,90 €**

## SALAT (NACH WAHL)

+ **Fritz-Getränk** oder **Wasser**  
nur **9,90 €**

# Vorspeisen

**MEHRKORN-PIZZABRÖTCHEN** (Auf Wunsch auch **Vegan**) 5,90€

(Dinkel-Vollkorn) mit Protein-Sour-Cream<sup>9</sup>

Kcal 475 | Fett 19 gr. | Kohlenhydrate 48 gr. | Eiweiß 25 gr. | Ballastst. 6 gr.

**ÜBERBACKENE CHAMPIGNONS** (Auf Wunsch auch **Vegan**) 5,20€

mit fettarmem Käse<sup>9</sup> überbacken

Kcal 99 | Fett 3,7 gr. | Kohlenhydrate 1,5 gr. | Eiweiß 12,5 gr. | Ballastst. 4,7 gr.

**HUMMUS** 5,40€

Kichererbsenvorspeise mit Dinkel-Vollkorn-Brot (2 Stück)

Kcal 192 | Fett 10 gr. | Kohlenhydrate 17 gr. | Eiweiß 8 gr. | Ballastst. 1 gr.



# Salate

## Hausgemachte Dressings zur Auswahl

Balsamico-Dressing | Kräuter-Dressing | Agaven-Senf-Dressing | Joghurt Dressing<sup>9</sup>

Zu jedem Salat erhalten Sie ein Stück Dinkel-Vollkorn-Brot.<sup>9</sup>

Dinkel-Vollkorn-Brot: Kcal +65 | Fett +1gr. | Kohlenhydrate +11gr. | Eiweiß +2,5gr. | Ballaststoffe +1gr.

### TONNO

9,90€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, Thunfisch<sup>d</sup> (im eigenen Saft), Mais, Kidney-Bohnen<sup>3</sup>, rote Zwiebelringe, Paprika, gerösteter Sesam und Leinsamen

Salat: Kcal 330 | Fett 8 gr. | Kohlenhydrate 20 gr. | Eiweiß 42 gr. | Ballaststoffe 5 gr.

### EAT-FOR-FIT-SALAT

10,90€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, rote Beete<sup>8,j</sup>, Apfel, Bio-Ziegenkäse<sup>9</sup>, Walnüsse<sup>4</sup>, Kichererbsen, Rettich, Granatapfel

Kcal 445 | Fett 31 gr. | Kohlenhydrate 24 gr. | Eiweiß 14 gr. | Ballaststoffe 7 gr.

### QUINOA-SALAT

10,60€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, gegrilltes Hähnchenbrustfilet (100 gr.), Paprika, Quinoa, Oliven<sup>6,7</sup>, Bio-Ziegenkäse<sup>9</sup>, Walnussöl

Kcal 468 | Fett 29 gr. | Kohlenhydrate 16 gr. | Eiweiß 33 gr. | Ballaststoffe 5,6 gr.

### MOZZARELLA-SALAT

9,90€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, Rucola, fettarmer Büffel-Mozzarella<sup>9</sup>, Oliven<sup>6,7</sup>, Basilikum

Kcal 273 | Fett 20 gr. | Kohlenhydrate 5 gr. | Eiweiß 17 gr. | Ballaststoffe 2,7 gr.

### SALAT MARE

11,60€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, Rucola, 8 gegrillte Garnelen<sup>7,t</sup> mit Knoblauch, rote Zwiebelringe, Mais, Basilikum, Avocadoöl

Kcal 322 | Fett 17 gr. | Kohlenhydrate 14 gr. | Eiweiß 27 gr. | Ballaststoffe 2,5 gr.

### MEATPOWER

12,20€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, Bio-Rumpsteak-Streifen (70 gr.), rote Zwiebelringe, Mais, Walnüsse<sup>4</sup>, Haselnussöl

Kcal 363 | Fett 23 gr. | Kohlenhydrate 15 gr. | Eiweiß 22 gr. | Ballaststoffe 4,5 gr.

### CLASSICO

10,90€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, Rucola, Grana Padano<sup>9</sup> (10 Monate gereift), Walnüsse<sup>4</sup>, rote Zwiebelringe, Mais, Rettich, Granatapfel, gerösteter Sesam und Leinsamen, Walnussöl

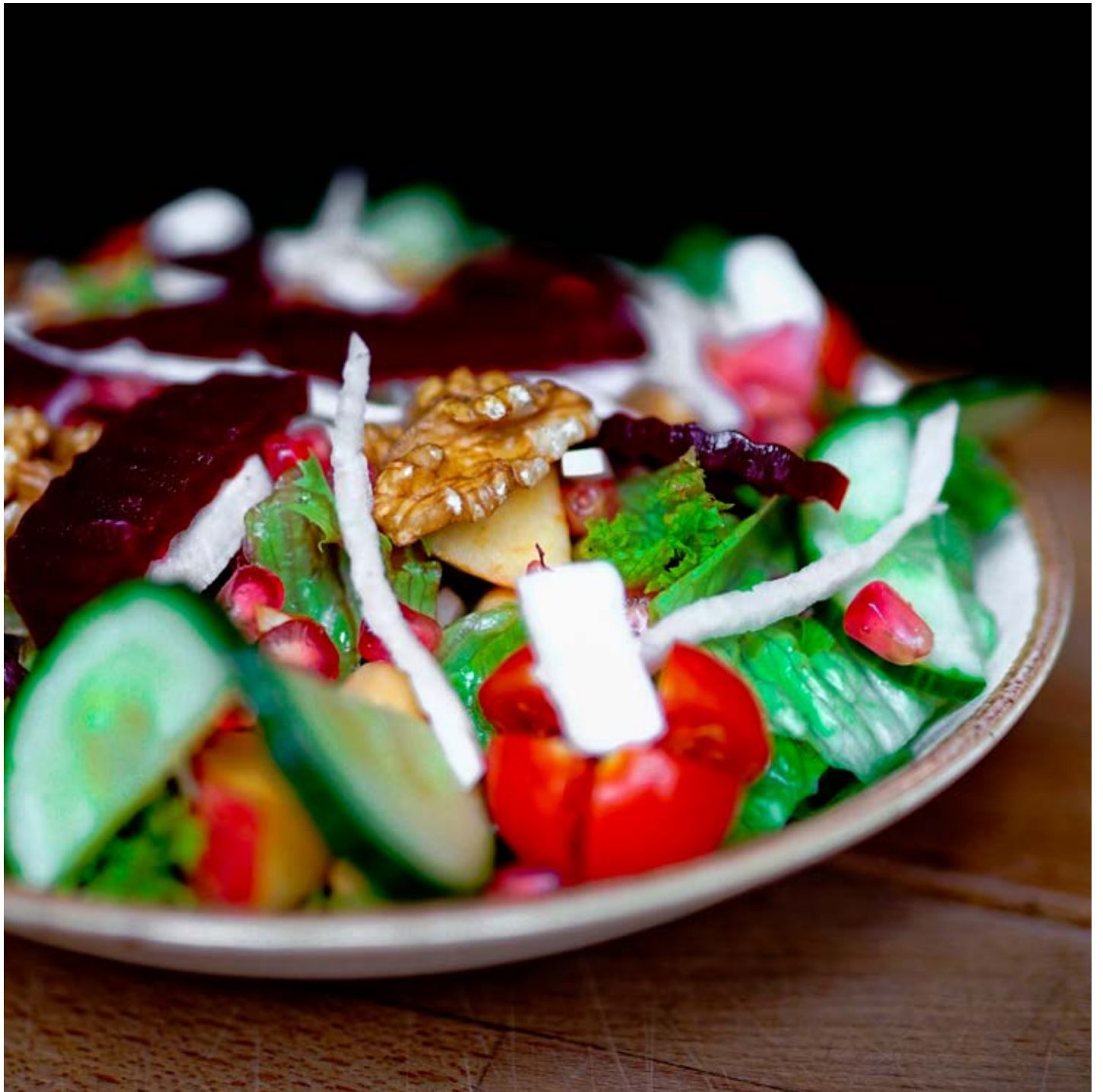
Kcal 475 | Fett 41 gr. | Kohlenhydrate 6 gr. | Eiweiß 18 gr. | Ballaststoffe 5 gr.

### CURRY-CHICKEN

11,20€

bunter Salat-Mix, Cherry-Tomaten, Gurkenscheiben, gegrilltes Hähnchenbrustfilet (100 gr.), Avocadoscheiben, rote Zwiebelringe, Kichererbsen, Möhren, gerösteter Sesam und Leinsamen<sup>k</sup>

Kcal 231 | Fett 5 gr. | Kohlenhydrate 15 gr. | Eiweiß 28 gr. | Ballaststoffe 7 gr.





# Burger

handmade

Mit Hähnchenfleisch oder Bio-Beef-Patty & Büffel-Beef-Patty (**medium gegrillt**)

**Auf Wunsch Low-Carb-Bun<sup>u,k</sup> oder in einem Salat-Beet mit Leinsamen-Sesam<sup>k</sup>.**

Alle Makro-Nährwerte beziehen sich auf Burger mit Dinkel-Vollkorn-Bun<sup>a,o</sup>.

**Burger ohne Bun auf Salat-Beet:** Kcal -131 | Fett -2,5 gr. | Kohlenhydrate -23,5 gr. | Eiweiß -3 gr. | Ballaststoffe -0,5 gr.

**Brötchen:** Dinkel-Vollkorn-Brötchen<sup>k</sup> frisch aus unserer Bäckerei 🌱🌱 Low-Carb-Bun<sup>u,k</sup> +2,60 € 🌱

**Low-Carb-Bun:** Kcal +53,5 | Fett +4,5 gr. | Kohlenhydrate -13,5 gr. | Eiweiß +13,5 gr. | Ballaststoffe +6,5 gr.

**Extras:** mageres Bio-Beef-Patty +5,60€ • mageres Büffel-Beef-Patty +6,20€ • magere Hähnchenbrust +5,00€ • Büffel-Bresaola +1,90€ •

**Neu!** Cheddar-Käsesauce +3,90€ Kcal +414 | Fett +35 gr. | Kohlenhydrate 5,5 gr. | Eiweiß +17 gr.

## BEEF-BURGER

12,40€

mageres Bio-Beef-Patty (200gr.), hausgem. Agaven-Senf-Sauce, hausgem. Ketchup light, Spiegelei, Romana-Blattsalat, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken<sup>o</sup>, irischer Cheddar-Käse<sup>o</sup> (6 Monate gereift)

Kcal 641 | Fett 34 gr. | Kohlenhydrate 27 gr. | Eiweiß 49,5 gr. | Ballaststoffe 1 gr.

## BBQ-RIND-BURGER

11,70€

mageres Bio-Beef-Patty (200gr.), Bio-BBQ-Sauce<sup>l</sup>, Romana-Blattsalat, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, irischer Cheddar-Käse (6 Monate gereift)<sup>o</sup>

Kcal 653 | Fett 30 gr. | Kohlenhydrate 38 gr. | Eiweiß 45,5 gr. | Ballaststoffe 1 gr.

## LOW-CARB-BURGER I ohne Bun 🌱

12,00€

mageres Bio-Beef-Patty (200gr.), hausgem. Mango-Chili-Sauce, Romana-Blattsalat, Gewürzgurken, Rucola, Bio-Ziegenkäse<sup>o</sup> in einer Fleischtomate Leinsamen-Sesam<sup>k</sup>

Kcal 459 | Fett 25 gr. | Kohlenhydrate 14 gr. | Eiweiß 40 gr. | Ballaststoffe 1 gr.

## LOW-CARB-BURGER II ohne Bun 🌱

13,40€

mageres Bio-Beef-Patty (200gr.) auf Mix-Salat mit hausgem. Balsamico-Dressing, Cherry-Tomaten, gehackte Walnüssen<sup>a</sup>, Grana Padano (10 Monate gereift)<sup>o</sup>, rote Zwiebelringe, Gewürzgurken, ir. Cheddar-Käse (6 Monate gereift), hausgem. Avocado-Chili-Sauce<sup>o</sup>

Kcal 770 | Fett 58 gr. | Kohlenhydrate 8 gr. | Eiweiß 52 gr. | Ballaststoffe 4 gr.

## CHILI-CHICKEN-BURGER 🌶️

10,90€

mageres Hähnchenbrustfilet (200 gr.), hausgem. Agaven-Senf-Sauce, hausgem. Ketchup light, Romana-Salat, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, Jalapeños<sup>7</sup>, fettarmer Käse<sup>o</sup>

Kcal 382 | Fett 6 gr. | Kohlenhydrate 25 gr. | Eiweiß 57 gr. | Ballaststoffe 3 gr.

## CHICKEN-BURGER

10,70€

mageres Hähnchenbrustfilet (200gr.), hausgem. Curry- Protein-Sauce, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, Rucola, Grana Padano (10 Monate gereift)<sup>o</sup>

Kcal 544 | Fett 18 gr. | Kohlenhydrate 25 gr. | Eiweiß 68 gr. | Ballaststoffe 5 gr.

## TWENTY-SEVEN-BURGER

14,60€

mageres Büffel-Beef-Patty (200 gr.), hausgem. Protein-Sour-Cream, Rucola, hausgem. mariniertem Rotkohl-Salat, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, Romana-Blattsalat, fettarmer Büffel-Mozzarella<sup>o</sup>

Kcal 559 | Fett 29 gr. | Kohlenhydrate 29 gr. | Eiweiß 54,5 gr. | Ballaststoffe 2 gr.

## KETO-BURGER ohne Bun 🌱

14,90€

mageres Büffel-Beef-Patty (200 gr.), hausgem. Knoblauch-Sauce, Romana-Blattsalat, Rucola, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, Avocado-Scheiben, irischer Cheddar-Käse (6 Monate gereift)<sup>o</sup> in gegrillten Auberginen-Scheiben, gerösteter Sesam mit Leinsamen<sup>k</sup>

Kcal 751 | Fett 56 gr. | Kohlenhydrate 8 gr. | Eiweiß 53 gr. | Ballaststoffe 9 gr.

### MEXICO-BURGER 🌶️

12,40€

mageres Bio-Beef-Patty (200 gr.), hausgem. Avocado-Chili-Sauce, Romana-Blattsalat, rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, Kidney-Bohnen<sup>3</sup>, Mais, Jalapeños<sup>7</sup>, irischer Cheddar-Käse (6 Monate gereift)<sup>9</sup>

Kcal 745 | Fett 35 gr. | Kohlenhydrate 52 gr. | Eiweiß 47,5 gr. | Ballaststoffe 6 gr.

### SUPER-MARIO

12,00€

mageres Bio-Beef-Patty (200gr.), hausgem. Agaven-Senf-Sauce, hausgem. Ketchup light, Romana-Blattsalat, Rucola, Grana Padano<sup>9</sup> (10 Monate gereift), rote Zwiebelringe, Tomatenscheibe, Gewürzgurken

Kcal 722 | Fett 39 gr. | Kohlenhydrate 34 gr. | Eiweiß 59 gr. | Ballaststoffe 1 gr.

### VEGETARISCHER BURGER I 🌱

9,70€

gebratenes Gemüse (rote Zwiebelringe, Champignons, Paprika), hausgem. Agaven-Senf-Sauce<sup>9</sup>, Blattsalat, rote Zwiebelringe, Gewürzgurken, hausgem. Ketchup light, Tomatenscheibe und Rucola

Kcal 245 | Fett 9,5 gr. | Kohlenhydrate 28 gr. | Eiweiß 12 gr. | Ballaststoffe 8 gr.

### VEGETARISCHER BURGER II 🌱

10,10€

gegrillte Gemüsescheiben (Zucchini, Paprika, Auberginen), hausgem. Avocado-Chili-Sauce, Romana-Blattsalat, rote Zwiebelringe, Gewürzgurken, Tomatenscheibe, Bio-Ziegenkäse<sup>9</sup>

Kcal 230 | Fett 8,5 gr. | Kohlenhydrate 29,5 gr. | Eiweiß 9 gr. | Ballaststoffe 8 gr.

# Neu!

### Burger Colonia

13,90€

Mageres Bio Beef Patty, irischer Cheddar Käse, gebratene Champignons und Rote Zwiebelringe, Bresaola, Rucola, Tomatenscheibe, Gewürzgurken, hausgemachte Chilimayo Sauce

Kcal 676 | Fett 36 gr. | Kohlenhydrate 33 gr. | Eiweiß 52 gr. | Ballaststoffe 3 gr.





## Nährwertangaben der Extra-Zutaten & -Beilagen

### EXTRAS

fettarmer Gouda-Käse<sup>a</sup> zzgl. 1,60 €

Kcal 42 | Fett 2,2 gr. | Kohlenhydrate 0,02 gr. | Eiweiß 5,6 gr.

Bio-Ziegenkäse<sup>a</sup> zzgl. 2,00 €

Kcal 68 | Fett 6 gr. | Kohlenhydrate 0,5 gr. | Eiweiß 3 gr.

Irischer Cheddar-Käse<sup>1</sup> zzgl. 1,60 €

Kcal 81 | Fett 7 gr. | Kohlenhydrate 0,02 gr. | Eiweiß 4,5 gr.

Bio-Beef-Patty extra zzgl. 5,60 €

Kcal 285 | Fett 19 gr. | Kohlenhydrate 1,6 gr. | Eiweiß 27 gr.

Büffel-Beef-Patty extra zzgl. 6,20 €

Kcal 344 | Fett 19 gr. | Kohlenhydrate 0,2 gr. | Eiweiß 43,2 gr.

Büffel-Bresaola zzgl. 1,90 €

Kcal 22,7 | Fett 0,7 gr. | Kohlenhydrate 0,1 gr. | Eiweiß 4 gr.

Hähnchenbrust zzgl. 5,00 €

Kcal 206 | Fett 1,8 gr. | Kohlenhydrate 1,5 gr. | Eiweiß 46 gr.

Cheddar-Käsesauce zzgl. 3,90€ **Neu!**

Kcal +414 | Fett +35 gr. | Kohlenhydrate 5,5 gr. | Eiweiß +17 gr.

### HAUSGEMACHTE SAUCEN (zzgl. je 1,20 €)

Ketchup<sup>8</sup> light

Kcal 16 | Fett 0,1 gr. | Kohlenhydrate 2,8 gr. | Eiweiß 1 gr.

Curry-Protein-Sauce<sup>b,9</sup>

Kcal 53 | Fett 0,8 gr. | Kohlenhydrate 3,5 gr. | Eiweiß 8 gr.

Protein-Sour-Cream<sup>b,9</sup>

Kcal 68 | Fett 4 gr. | Kohlenhydrate 2 gr. | Eiweiß 6 gr. | Ballastst. 0,2 gr.

Agaven-Senf-Sauce

Kcal 100 | Fett 3,7 gr. | Kohlenhydrate 13,2 gr. | Eiweiß 3,5 gr.

Avocado-Chili-Creme<sup>9</sup>

Kcal 66 | Fett 5 gr. | Kohlenhydrate 1,6 gr. | Eiweiß 3 gr. | Ballastst. 1,5 gr.

Knoblauch-Sauce

Kcal 15 | Fett 1 gr. | Kohlenhydrate 1,5 gr. | Eiweiß 0 gr.

Mango-Chili-Sauce

Kcal 32 | Fett 0,2 gr. | Kohlenhydrate 5 gr. | Eiweiß 0,4 gr.

Chili-Mayo<sup>9</sup>

Kcal 8,5 | Fett 0 gr. | Kohlenhydrate 1,4 gr. | Eiweiß 0 gr.

Chili-Ketchup

Kcal 24 | Fett 0,3 gr. | Kohlenhydrate 2,9 gr. | Eiweiß 1 gr.

### SALATDRESSINGS

Balsamico-Dressing

Kcal 75 | Fett 7 gr. | Kohlenhydrate 2,9 gr. | Eiweiß 0,05 gr.

Kräuter-Dressing

Kcal 37 | Fett 3 gr. | Kohlenhydrate 1,5 gr. | Eiweiß 1 gr.

Agaven-Senf-Dressing

Kcal 100 | Fett 3,7 gr. | Kohlenhydrate 13,2 gr. | Eiweiß 3,5 gr.

Joghurt-Dressing **Neu!**

Kcal 31 | Fett 0,7 gr. | Kohlenhydrate 3 gr. | Eiweiß 2,7 gr.

### BURGER-SAUCE

Bio-BBQ-Sauce<sup>1</sup> zzgl. 1,40 €

Kcal 79 | Fett 0,06 gr. | Kohlenhydrate 19 gr. | Eiweiß 0,7 gr.

**CALLOWFIT** Mayo-Sauce zzgl. 1,80 €

Kcal 72 | Fett 0 gr. | Kohlenhydrate 1,2 gr. | Eiweiß 0 gr. | Ballastst. 0,6 gr.

**FETTARME STEAK-EXTRAS** (zzgl. je 2,90 €)

Pfeffersauce

Kcal 72 | Fett 0,4 gr. | Kohlenhydrate 0,7 gr. | Eiweiß 0,2 gr. | Ballastst. 0,02 gr.

Rahmsauce

Kcal 6,4 | Fett 0,4 gr. | Kohlenhydrate 0,5 gr. | Eiweiß 0,2 gr. | Ballastst. 0,02 gr.

gebratene Zwiebeln & Champignons

Kcal 86 | Fett 4,9 gr. | Kohlenhydrate 4,8 gr. | Eiweiß 3,1 gr. | Ballastst. 3 gr.

# Beilagen

**HEISSLUFT-STEAKHOUSE-FRIES**   3,30€

aus der Heissluft-Friteuse, nahezu fettfrei (wird Mittwochs und Samstags nicht serviert)

Kcal 164 | Fett 5 gr. | Kohlenhydrate 27 gr. | Eiweiß 2,8 gr. | Ballastst. 3,5 gr.

**HEISSLUFT-SÜSSKARTOFFEL-FRIES**   4,90€

aus der Heissluft-Friteuse, nahezu fettfrei (wird nur Mittwochs ab 15 Uhr und Samstags serviert)

Kcal 337 | Fett 9 gr. | Kohlenhydrate 58 gr. | Eiweiß 2,5 gr. | Ballastst. 7,2 gr.

**GANZE SÜSSKARTOFFEL**  5,20€

mit Protein-Sour-Cream<sup>9</sup>

Kcal 359 | Fett 2,3 gr. | Kohlenhydrate 75 gr. | Eiweiß 9 gr. | Ballastst. 1,2 gr.

**FOLIENKARTOFFEL**  4,90€

mit Protein-Sour-Cream<sup>9</sup>, Schnittlauch | auf Wunsch mit Salat-Füllung (+ 1,20 €)

Kcal 288 | Fett 2,5 gr. | Kohlenhydrate 54 gr. | Eiweiß 10 gr. | Ballastst. 5 gr.

**BASMATI-REIS**  3,10€

Kcal 315 | Fett 0,9 gr. | Kohlenhydrate 69 gr. | Eiweiß 7,6 gr. | Ballastst. 0,4 gr.

**GRÜNE BOHNEN** mit Tomatensauce  3,30€

Kcal 36 | Fett 0,5 gr. | Kohlenhydrate 3,7 gr. | Eiweiß 2 gr. | Ballastst. 4,4 gr.

**GEGRILLTE GEMÜSESCHIBEN** 4,50€

Kcal 30 | Fett 0,4 gr. | Kohlenhydrate 4,1 gr. | Eiweiß 2 gr. | Ballastst. 4,4 gr.

**BEILAGENSALAT**  2,90€

Kcal 78 | Fett 5,4 gr. | Kohlenhydrate 4,5 gr. | Eiweiß 2 gr. | Ballastst. 2 gr.

**MARINIERTER ROTKOHL-SALAT**  2,90€

hausgemacht

Kcal 28,5 | Fett 0,5 gr. | Kohlenhydrate 4 gr. | Eiweiß 2 gr. | Ballastst. 3,5 gr.

**GEGARTER BROCCOLI** 4,80€

verfeinert mit Butter<sup>9</sup>

Kcal 48 | Fett 0,6 gr. | Kohlenhydrate 3,2 gr. | Eiweiß 4,6 gr. | Ballastst. 5,2 gr.

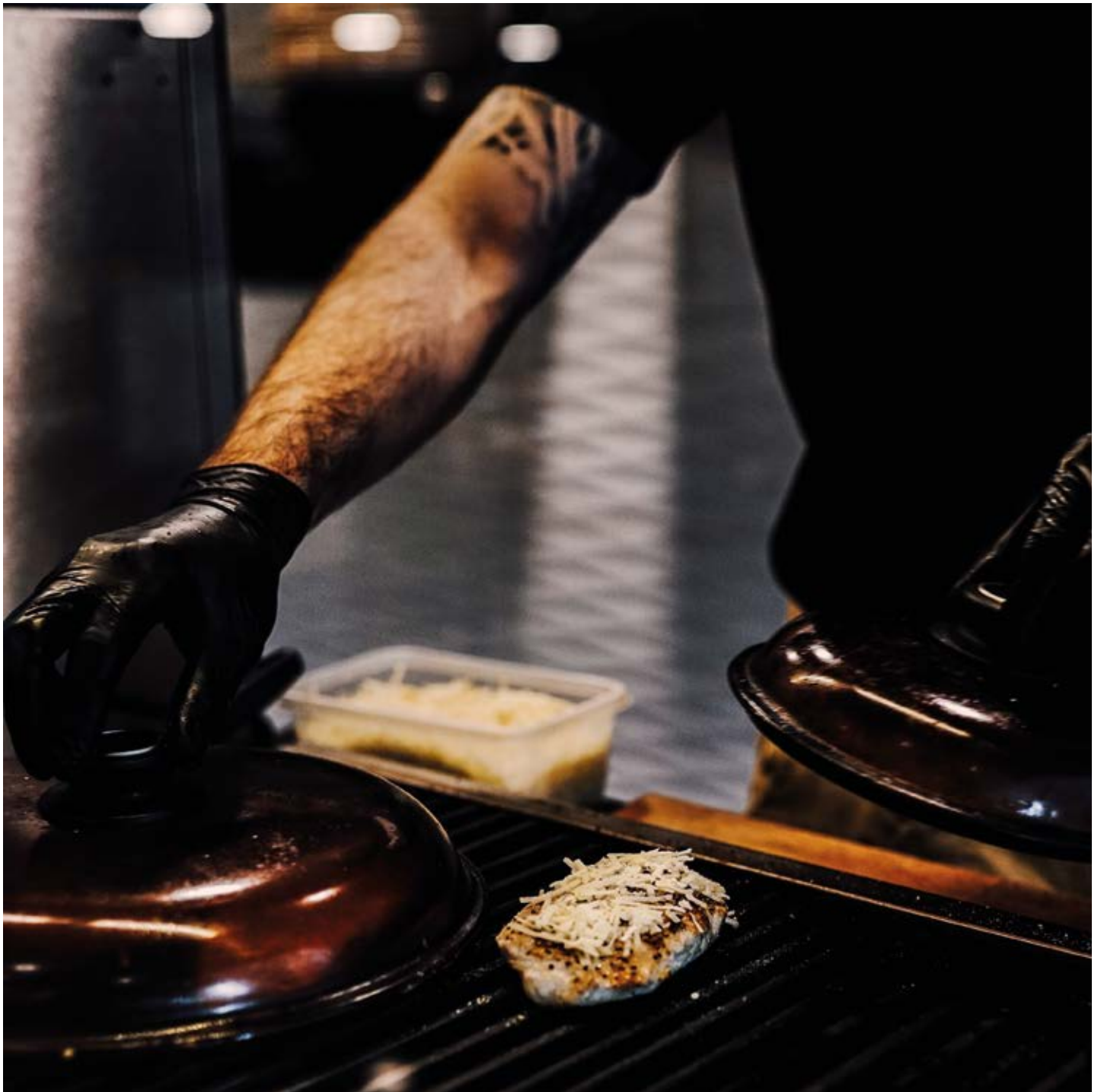
**GEGARTER BLATTSPINAT** 4,50€

verfeinert mit Knoblauch und Butter<sup>9</sup>

Kcal 50 | Fett 0,9 gr. | Kohlenhydrate 3 gr. | Eiweiß 5,1 gr. | Ballastst. 3,9 gr.

**3 SAUCEN NACH WAHL** 2,40€

zu Steakhouse Fries oder Süßkartoffel-Fries



---

---

# Gegrilltes

Alle Grillgerichte werden mit **Heißluft-Steakhouse-Fries** und **Beilagensalat** serviert.  
Auf Wunsch auch mit **Reis** oder mariniertem, hausgemachtem **Rotkohl-Salat**.

**Gegen Aufpreis** (Sie bezahlen lediglich die Differenz) **können Sie gerne jede Beilage Ihrer Wahl aussuchen.**

**Extra:** Pfeffersauce +2,90 € | Rahmsauce +2,90 € | gebratene Zwiebeln und Champignons +2,90 €

## BIO-RUMPSTEAK 280 gr.

29,80€

mit Erdnuss-Butter<sup>u</sup>, Mango-Chili-Sauce

Kcal 375 | Fett 13 gr. | Kohlenhydrate 1,5 gr. | Eiweiß 63 gr.

Erdnuss-Butter: Kcal 57 | Fett 4,5 gr. | Kohlenhydrate 1,2 gr. | Eiweiß 3 gr. | Ballastst. 0,5 gr.

---

## LACHSFILET NATUR<sup>d</sup> 250 gr.

20,60€

mit Weißwein-Sauce<sup>9</sup>

Kcal 335 | Fett 13 gr. | Kohlenhydrate 1,5 gr. | Eiweiß 53 gr.

---

## **Neu!** Mariniertes HÄHNCHENBRUSTFILET AUF SPIEß<sup>d</sup> 200 gr.

17,90€

mit Zucchini und Paprika-Stückchen

Kcal 215 | Fett 1,9 gr. | Kohlenhydrate 1,6 gr. | Eiweiß 47 gr.

---

## HÄHNCHENBRUSTFILETs 400 gr.

19,90€

mit Erdnuss-Butter<sup>u</sup>, Mango-Chili-Sauce

Kcal 412 | Fett 3,6 gr. | Kohlenhydrate 3 gr. | Eiweiß 92 gr.

Erdnuss-Butter: Kcal 57 | Fett 4,5 gr. | Kohlenhydrate 1,2 gr. | Eiweiß 3 gr. | Ballastst. 0,5 gr.

---

## 12 GEGRILLTE GARNELEN<sup>7,t</sup>

16,80€

mit Knoblauch

Kcal 224 | Fett 4 gr. | Kohlenhydrate 1 gr. | Eiweiß 46 gr.

---

## VEGANER GRILL-TELLER

12,00€

4 Champignons, 6 Auberginenscheiben, 6 Zucchinischeiben,  
6 Paprikascheiben

Kcal 185 | Fett 7 gr. | Kohlenhydrate 13 gr. | Eiweiß 12 gr. | Ballaststoffe 11 gr.

---

---

# Pizza

Alle Pizzen aus Dinkel- und Vollkorn-Teig   (ø 29cm). Wahlweise auch ohne Käse.

Auf Wunsch auch mit **Low-Carb-Teig +3,80 €** 

**Kcal** -11 | **Fett** +1 gr. | **Kohlenhydrate** -57 gr. | **Eiweiß** +13 gr. | **Ballaststoffe** +28 gr.

**Extra-Zutaten:** Extra-Käse<sup>9</sup> (fettarm) 2,90 € | Dinkel-Vollkorn-Jumbo-Pizza (ø 36cm) mit Mozzarella-Käse-Rand<sup>9</sup> zzgl. 6,20 € |

**Neu!** **Veganer Käse** zzgl. 4,40 € | **Neu!** **Planted Hähnchenerersatz** zzgl. 4,20 € 

**Veganer Käse:** Kcal +14 | **Fett** +17 gr. | **Kohlenhydrate** +22,3 gr. | **Eiweiß** +26 gr. | **Jumbo-Käserand:** Kcal +373 | **Fett** +17 gr. | **Kohlenhydrate** +28 gr. | **Eiweiß** +26 gr. | **Ballaststoffe** +2 gr. | **Extra-Käse:** Kcal +263 | **Fett** +17 gr. | **Kohlenhydrate** +0,5 gr. | **Eiweiß** +27 gr.

## MARGHERITA

9,70€

hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 710 | **Fett** 22 gr. | **Kohlenhydrate** 81 gr. | **Eiweiß** 45 gr. | **Ballaststoffe** 9 gr.

## BBQ-PIZZA

13,30€

magere Hähnchenbrustfilets, Bio-BBQ-Sauce, Kidney-Bohnen<sup>3</sup>, Mais, Paprika, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 1013 | **Fett** 30 gr. | **Kohlenhydrate** 100 gr. | **Eiweiß** 82 gr. | **Ballaststoffe** 8 gr.

## VEGETARIA

13,90€

Blattspinat, Broccoli, Champignons, Auberginen, Paprika, Zucchini, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 716 | **Fett** 17 gr. | **Kohlenhydrate** 92 gr. | **Eiweiß** 44 gr. | **Ballaststoffe** 10 gr.

## TONNO CIPOLLA

12,70€

Thunfisch im eigenem Saft, Oliven<sup>6,7</sup>, rote Zwiebelringe, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 727 | **Fett** 22 gr. | **Kohlenhydrate** 84 gr. | **Eiweiß** 33 gr. | **Ballaststoffe** 11 gr.

## ITALIA

12,60€

Cherry-Tomaten, Basilikum, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 639 | **Fett** 17 gr. | **Kohlenhydrate** 83 gr. | **Eiweiß** 29 gr. | **Ballaststoffe** 19 gr.

## FUNGHI BROCCOLI

12,10€

Champignons, Broccoli, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 660 | **Fett** 17 gr. | **Kohlenhydrate** 83 gr. | **Eiweiß** 40 gr. | **Ballaststoffe** 8 gr.

## SHERIFF

13,60€

Bio-Hackfleisch, fettarme Geflügel-Salami<sup>2,3,1</sup>, Jalapeños<sup>7</sup>, 3 Spiegeleier (ohne Käse), hausgem. Pizzasauce, Oregano

**Kcal** 931 | **Fett** 35 gr. | **Kohlenhydrate** 88 gr. | **Eiweiß** 63 gr. | **Ballaststoffe** 6 gr.

## CRAZY CHICKEN

13,70€

magere Hähnchenbrustfilets, Paprika, rote Zwiebelringe, Broccoli, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 784 | **Fett** 19 gr. | **Kohlenhydrate** 85 gr. | **Eiweiß** 64 gr. | **Ballaststoffe** 9 gr.

## HACK-KING

13,00€

Bio-Hackfleisch, Paprika, rote Zwiebelringe, Spiegelei, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 882 | **Fett** 33 gr. | **Kohlenhydrate** 85 gr. | **Eiweiß** 57 gr. | **Ballaststoffe** 9 gr.

## BELLA ITALIA

12,90€

magerer Büffel-Bresaola, Rucola, Grana Padano (10 Monate gereift), hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 849 | **Fett** 30 gr. | **Kohlenhydrate** 82 gr. | **Eiweiß** 60 gr. | **Ballaststoffe** 6 gr.

## NOCI

12,30€

Champignons, Walnüsse<sup>4</sup>, Rucola, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 917 | **Fett** 42 gr. | **Kohlenhydrate** 86 gr. | **Eiweiß** 44 gr. | **Ballaststoffe** 10 gr.

## PROTEIN-BOMBE

13,20€

magere Hähnchenbrustfilets, Kidney-Bohnen<sup>3</sup>, Mais, grüne Bohnen, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

**Kcal** 947 | **Fett** 28 gr. | **Kohlenhydrate** 94 gr. | **Eiweiß** 75 gr. | **Ballaststoffe** 10 gr.

## SÜDSTADT

13,40€

Lachs<sup>9</sup>, fettarme Sahne<sup>7</sup>, Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix, Cherry-Tomaten (ohne Pizzasauce), Oregano

Kcal 1084 | Fett 47 gr. | Kohlenhydrate 86 gr. | Eiweiß 76 gr. | Ballaststoffe 7 gr.

## MILANO

13,30€

magerer Büffel-Bresaola, Champignons, Cherry-Tomaten, Rucola, hausgem. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

Kcal 712 | Fett 19 gr. | Kohlenhydrate 83 gr. | Eiweiß 49 gr. | Ballaststoffe 7 gr.

# Neu!

## Pizza Colonia

13,80€

Blattspinat, Cocktail gambas, Knoblauchöl und Cherrytomaten, hausgema. Pizzasauce, fettarmer Gouda<sup>9</sup>- & Mozzarella<sup>9</sup>-Käse-Mix & fettarmer Büffelmozzarella<sup>9</sup>, Oregano

Kcal 879 | Fett 19 gr. | Kohlenhydrate 84 gr. | Eiweiß 79 gr. | Ballaststoffe 14 gr.





# Pasta oder Reis

**Nudelsorten zur Auswahl:** Bio-Dinkel-Vollkorn Penne, Spaghetti, Fusilli oder Zucchini Spaghetti

**Neu!** Extra-Nudelsorten, Reis oder Zucchini:

High-Protein-Low-Carb-Penne<sup>afö</sup> +3,90€

(Kcal +16 | Fett +0,9 gr. | Kohlenhydrate -49 gr. | Eiweiß +47 gr. | Ballaststoffe +8 gr.)

Basmati-Reis

(Kcal -26 | Fett -1,5 gr. | Kohlenhydrate +2 gr. | Eiweiß -5 gr.)

**Neu!** Zucchini-Spaghetti

(Kcal -375 | Fett -2 gr. | Kohlenhydrate -72 gr. | Eiweiß -13 gr. | Ballaststoffe -13 gr.)

Alle Nudelgerichte mit einem Stück Dinkel-Vollkorn-Brot

(Kcal +65 | Fett +1 gr. | Kohlenhydrate +11 gr. | Eiweiß +2,5 gr. | Ballaststoffe +1 gr.)

Auf Wunsch mit Grana Padano<sup>9</sup> (10 Monate gereift) +1,40€

(Kcal +65 | Fett +1 gr. | Kohlenhydrate +11 gr. | Eiweiß +2,5 gr. | Ballaststoffe +1 gr.)

**Neu!** Planted Hähncheneratz aus Erbsenproteine + 4,20€

(Kcal +33 | Fett +1,5 gr. | Kohlenhydrate +1,5 gr. | Eiweiß +1 gr. | Ballaststoffe +1 gr.)

Auf Wunsch mit Mandelmilch statt Sahne + 1,60 €

## PESTO

11,10€

Pinienkerne, Cherry-Tomaten, Rucola, Grana Padano<sup>9</sup> (10 Monate gereift) | (nur Dinkel-Vollkorn-Nudeln)

(Kcal 669 | Fett 27 gr. | Kohlenhydrate 79 gr. | Eiweiß 27 gr. | Ballaststoffe 10 gr.)

## GARNELEN

11,60€

Gambas<sup>7t</sup> abgelöscht mit Weißwein, Knoblauch, Basilikum in fettarmer Tomatensauce

(Kcal 544 | Fett 3 gr. | Kohlenhydrate 90 gr. | Eiweiß 39 gr. | Ballaststoffe 9,5 gr.)

## HÄHNCHEN-CURRY

11,70€

magere Hähnchenbrustfilets, Broccoli, Paprika in fettarmer Curry-Sahne-Sauce<sup>7g</sup>

(Kcal 764 | Fett 23 gr. | Kohlenhydrate 92 gr. | Eiweiß 46 gr. | Ballaststoffe 10,5 gr.)

## HACKFLEISCH

11,50€

frisches Bio-Hackfleisch, rote Zwiebeln, Jalapeños<sup>7</sup>, Knoblauch in fettarmer Tomatensauce

(Kcal 555 | Fett 10 gr. | Kohlenhydrate 90 gr. | Eiweiß 26 gr. | Ballaststoffe 8,5 gr.)

## VEGETARIA

11,90€

Spinat, Broccoli, Cherry-Tomaten, Champignons, Zucchini, Auberginen, Paprika, Ingwer in fettarmer Tomatensauce

(Kcal 508 | Fett 3,5 gr. | Kohlenhydrate 94 gr. | Eiweiß 23 gr. | Ballaststoffe 11 gr.)

## CARBONARA

11,10€

magerer Büffel-Bresaola, Eiweiß<sup>c</sup> in fettarmer Sahnesauce<sup>7</sup>

(Kcal 904 | Fett 44 gr. | Kohlenhydrate 88 gr. | Eiweiß 48 gr. | Ballaststoffe 8,5 gr.)

## **Neu!** VEGETARISCHE LOW CARB LASAGNE

12,70€

Mit Zucchini-scheiben überbacken,

Auf Wunsch mit 100g Hackfleisch (+3,60€) oder 100g Hähnchen (3,30€)

(Kcal 524 | Fett 32 gr. | Kohlenhydrate 19 gr. | Eiweiß 40 gr.)

## SALMONE

11,70€

Lachs<sup>a</sup> abgelöscht in Weißwein, Knoblauch in fettarmer Tomaten-Sahne-Sauce<sup>7</sup>

(Kcal 626 | Fett 13 gr. | Kohlenhydrate 92 gr. | Eiweiß 35 gr. | Ballaststoffe 8,5 gr.)

## ZEBRATI

12,00€

Zucchini, Cocktail-Gambas<sup>7t</sup> abgelöscht mit Weißwein, Cherry-Tomaten, Jalapeños in fettarmer Curry-Sahne-Sauce<sup>7g</sup>

(Kcal 680 | Fett 23 gr. | Kohlenhydrate 91 gr. | Eiweiß 27 gr. | Ballastst. 9 gr.)

## FORMAGGI

11,20€

fettarmer Gouda-Käse<sup>9</sup>, Mozzarella<sup>9</sup> light, Grana Padano<sup>9</sup> (10 Monate gereift), Bio-Ziegenkäse<sup>9</sup> in fettarmer Sahnesauce

(Kcal 947 | Fett 45 gr. | Kohlenhydrate 82 gr. | Eiweiß 53 gr. | Ballastst. 10 gr.)

## EAST

11,50€

magere Hähnchenbrustfilets, Möhren, Ingwer in fettarmer Tomatensauce

(Kcal 595 | Fett 4 gr. | Kohlenhydrate 94 gr. | Eiweiß 45 gr. | Ballastst. 9,5 gr.)

## STEAK-PASTA

13,60€

Bio-Rumpsteak-Streifen abgelöscht mit Rotwein, Zucchini, Paprika, rote Zwiebeln, Knoblauch in Olivenöl

(Kcal 592 | Fett 15 gr. | Kohlenhydrate 82 gr. | Eiweiß 31 gr. | Ballastst. 11 gr.)

## MUSHROOM

12,10€

Champignons abgelöscht mit Weißwein, Grana Padano<sup>9</sup> (10 Monate gereift), fettarme Sahnesauce<sup>7</sup>

(Kcal 662 | Fett 26 gr. | Kohlenhydrate 84 gr. | Eiweiß 23 gr. | Ballaststoffe 10 gr.)



---

---

# Desserts

## GLUTENFREIER PROTEIN-KÄSEKUCHEN<sup>b,g</sup> 🍃 5,20€

mit Protein-Zitrussauce<sup>g</sup>

Kcal 177 | Fett 10,1 gr. | Kohlenhydrate 3,5 gr. | Eiweiß 18,2 gr. | Ballastst. 3,1 gr.

---

## GLUTENFREIER PROTEIN-KÄSEKUCHEN<sup>8,b,g</sup> 🍃 5,70€

mit Xucker-Bitter-Schoko-Sauce<sup>8,g</sup>

Kcal 259 | Fett 18 gr. | Kohlenhydrate 5,2 gr. | Eiweiß 19,2 gr. | Ballastst. 3 gr.

---

## LOW-CARB-KUCHEN II<sup>8,b</sup> 🍃 6,10€

Kuchen aus Mandel-Kokos<sup>g</sup>-Teig mit

Xucker-Bitter-Schoko-Sauce oder Protein-Zitrussauce<sup>gg,8,g</sup>

Kcal 264 | Fett 21,9 gr. | Kohlenhydrate 3,6 gr. | Eiweiß 12,7 gr. | Ballastst. 5,6 gr.

---

## FRISCHE BANANE<sup>8,b</sup> 🍃 3,10€

mit Xucker-Bitter-Schoko-Sauce<sup>8,g</sup> und Kokos-Raspeln

Kcal 172 | Fett 8 gr. | Kohlenhydrate 22,6 gr. | Eiweiß 2,4 gr. | Ballastst. 2,3 gr.

---

Auf Wunsch können Sie auch ganze Kuchen bestellen – nur nach Vorbestellung.

---

---



---

---

# Getränke

**FRITZ** diverse Sorten 0,33l 3,30€

---

**FRITZ** diverse Bio-Sorten 0,33l 3,60€

---

**Wasser** naturell o. Sprudel 0,33l 2,60€

---

**CHARITEA** Green Tea 0,25l 3,50€

---

**LEMONAID** Maracuja-Limonade 0,33l 3,50€

---

**EAT-FOR-FIT-PROTEIN-SHAKE** 350ml 3,90€

hochwertiges Bio-Whey-Protein<sup>b</sup>, fettarme Milch  
oder Wasser (Empfehlung) oder Mandelmilch (+1,20€)  
Geschmack: Kakao | Vanille

Mit Milch: Kcal 227 | Fett 5 gr. | Kohlenhydrate 13 gr. | Eiweiß 32 gr. | Ballastst. 0,1 gr.

Mit Wasser: Kcal 110 | Fett 1,5 gr. | Kohlenhydrate 1,2 gr. | Eiweiß 23 gr. | Ballastst. 0,1 gr.

Mit ungesüßter Mandelmilch: Kcal 140 | Fett 4,7 gr. | Kohlenhydrate 2,1 gr. | Eiweiß 22,3 gr. | Ballastst. 1,4 gr.

---

**BANANEN-PROTEIN-SHAKE**

hochwertiges Bio-Whey-Protein<sup>b</sup>, fettarme Milch,  
Banane

350ml 4,40€

Kcal 307 | Fett 5 gr. | Kohlenhydrate 31 gr. | Eiweiß 33 gr. | Ballastst. 3 gr.

---

**TEE** mit frischer Minze, Ingwer und Zitrone Glas 2,90€

---

**TEE** mit frischer Minze, Agaven-Dicksaft Glas 2,80€

---

**BIO HELLERS KÖLSCH** 0,5l 4,00€

---

**HELLERS WEIZEN** 0,5l 4,90€

---

**BERGISCHER RADLER** 0,33l 3,60€

---

**SPORTSFREUND ALKOHOLFREIES BIER** 0,33l 3,60€

---

**BIO-WEIN** Rot- oder Weißwein (lieblich) Glas 4,60€

---

**Kaffee Créma** 2,30€

---

**Espresso** 2,20€

---

**Capuccino** 2,80€

---

**Latte Macchiato** 2,90€

---

Unsere Partner:



**Zusatzstoffe** 1 mit Farbstoff • 2 mit Konservierungsstoff • 3 mit Antioxidationsmitteln • 4 mit Geschmacksverstärker • 5 geschwefelt • 6 geschwärzt • 7 Stabilisator • 8 mit Süßungsmitteln • 9 mit Phosphat • 10 koffeinhaltig • 11 chininhaltig • 12 enthält eine Phenylalaninquelle

**Allergene** a) enthält Weizen • b) enthält Lactose • c) enthält Eier • d) enthält Fisch • e) enthält Erdnüsse • f) enthält Soja • g) enthält Milch • h) enthält Pistazien • i) enthält Sellerie • j) enthält Senf • k) enthält Sesamsamen • l) enthält Schwefeldioxid • m) enthält Lupinen • n) enthält Weichtiere • o) enthält Gluten • p) enthält Gerste • q) enthält Hartweizengrieß • r) enthält Kichererbsen • s) enthält Schalentiere • t) Krebstiere

vegetarisch glutenfrei weizenfrei vegan scharf





Wir würden uns freuen, wenn Sie uns bewerten würden.



Bonner Str. 75 | 50677 Köln  
Telefon: 0221 34 666 571  
[www.eat-for-fit.de](http://www.eat-for-fit.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa.: 11:30 - 22:00 Uhr  
So. & Feiertage: 13:00 - 22:00 Uhr

Küche bis 30 Min. vor Geschäftsschluss geöffnet.

---

---