

Zutat	Brennwert (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Protein (g)
Grains & Joghurts					
Good Karma	402	19,0	37,1	17,8	16,9
Quinoa Verry Berry	301	9,0	36,8	10,8	14,8
What the bircher	355	10,6	44,4	17,3	16,1
What the berry bircher	445	16,5	50,5	19,2	17,0
Fruit-smart Red	226	7,6	27,1	24,6	9,9
I heart Walnut	400	19,8	37,9	36,5	13,6
Acai Bowl	439	15,0	55,8	44,6	13,1
Green Super Bowl	338	7,2	52,9	45,3	10,6
Hörnidgs					
Merry Cranberry	612	16,1	93,3	46,3	18,3
Apple Aufpäpple	397	7,9	61,8	24,8	15,7
Almonder Wonder	580	18,1	76,7	32,6	22,1
Eggs (exkl. Brot) & Pancakes					
Eggcellent Spinach	335	23,7	4,4	4,1	20,6
Eggcellent Feta	383	28,1	3,8	3,4	23,1
Eggcellent Ham	367	25,8	4,3	4,2	24,2
Veggie Love	414	29,2	6,5	5,7	25,5
Super Salmon	420	29,0	3,7	3,5	30,5
WIFI Fruity Pancakes	451	14,8	49,5	30,5	25,9
Salads (exkl. Dressing und Brot)					
Little Salad Joy	57	2,7	4,8	3,0	2,6
Hecke "Veggie"	81	2,9	8,4	5,8	3,9
Hecke "Federvieh"	210	6,9	7,6	5,6	28,0
Hecke "Caesar Deluxe"	398	20,6	5,9	4,2	42,5
Hecke "Beef Deluxe"	247	17,0	6,5	4,6	15,6
Hecke "Quinoa"	749	53,1	47,9	10,9	16,8
Soups (exkl. Brot)					
Plain Tomato	100	5,0	11,1	10,0	1,9
Happy Hokkaido	302	18,8	28,4	14,0	4,9
Chili con carne	277	15,7	14,2	9,4	15,5
Desserts					
Brownie Bites	221	13,1	17,2	15,4	5,3
Nana Bread	240	13,2	22,7	13,0	5,7
Sweet Potato Brownie	220	10,1	24,5	12,0	5,5
Cheesy Delight	313	15,6	29,6	13,3	10,6
Sandwiches & Wraps					
Chickpea Mash-up	407	14,8	49,6	3,4	11,5
Veggie Protein Bomb	532	26,4	47,3	2,3	17,6
Chicken Pepper	397	11,4	46,3	3,6	20,5
Beef Explosion	425	15,8	46,3	1,6	17,5
Presto Pesto	505	26,3	45,7	3,0	14,3
Chicken Avocado	439	17,1	44,5	2,0	20,1
Its a Veggie Wrap	525	25,8	54,5	5,5	16,8
Its a Chicken Wrap	520	23,0	49,9	4,2	26,6
Mainz (inkl. Sauce und/oder Dressing)					
Zoodle Puff Wuff	336	20,7	22,8	8,3	12,6
Zoodle Caroodle Dream	436	18,1	57,0	18,8	9,3
Quinoa Veggie Dream	431	15,3	48,3	8,3	17,7
Edgy Veggie Mash-up	461	10,5	77,7	28,0	11,2
What the German	563	36,1	34,9	6,3	20,2
Chicken Zoodle Caroodle	627	38,2	34,7	6,8	32,3
Sweet Potato Chicken	592	23,5	60,8	16,2	33,9
Salmon Flower-Power	721	50,4	35,8	10,4	32,2
Smoothies (0,3l)					
Green Extreme	123	1,5	23,7	21,2	2,4
Be Nana Matcha	232	1,5	47,7	41,6	3,4
Kale Detox	124	1,2	23,0	18,9	3,1
Mango Tango	110	0,6	21,8	15,4	2,4
Juicy Avocado	213	10,0	23,4	23,1	2,8
Sweet Lady	206	1,6	42,0	39,9	2,0
Cherry Cherry Lady	190	7,2	22,2	19,3	3,6
Vanilla Killa	261	3,0	33,9	30,1	21,8
Sonstiges					
Kräuter Frischkäse (l Portion)	31	1,5	1,2	1,1	3,0
Joghurt Dressing (l Portion)	97	8,3	2,4	2,4	2,6
Honig Senf Dressing (l Portion)	257	25,6	6,0	5,6	0,2
Vinaigrette (l Portion)	203	19,0	6,1	5,4	0,2
Sonnenblumenkernbrot (l Scheibe)	148	3,4	21,8	0,6	4,5

Nährwerte für Eispeisen, Suppen und Salate beziehen sich auf Werte ohne Deko, Brot und/oder Dressing

Alle Nährwertangaben sind ohne Gewähr

Quelle: What the Food! und FDDB