



Fit & Bowls

*Make your day,
make your Bowl*

SPEISEKARTE



ERSTELLE DEINE EIGENE *Bowl* IN 5 SCHRITTEN!

MEDIUM

10,90 €

LARGE

13,90 €

1 BASIS

1 PROTEIN

3 Mix-Ins

2 DRESSINGS

2 TOPPINGS

1 BASIS

1 PROTEIN

5 Mix-Ins

2 DRESSINGS

3 TOPPINGS

1. WÄHLE DEINE Basis (ZÜNDSTOFF - 20% KOHLENHYDRATE)

SUSHIREIS - QUINOA ^{A, F, G, H, I, K} - REISNUDELN



2. WÄHLE DEIN Protein (MUSKELVERSORGER - 20% PROTEIN)

EDAMAME ^F - ROTE LINSEN ^{A, H, K} - KIDNEYBOHNEN - KÖTTBULLAR (HUHN) ^{A, C, 3}

KÖTTBULLAR ^{A, C, 3} - TOFU GERÄUCHERT ^F - HÄHNCHEN MARINIERT ^{A, C, 3, 4} - SHRIMPS ^{B, 3}

LACHSWÜRTEL MARINIERT ^{D, 3, 4} (+1€) - LACHS GERÄUCHERT ^D



3. WÄHLE DEINE Mix-Ins (VITAMINSPENDER - 20% GEMÜSE/OBST)

Salat nach Angebot - Gurke - ZUCCHINIRASPEL - Paprika - WEISSKRAUT - ROTKRAUT

Mango - MÖHRENRASPEL - CHERRYTOMATEN - ROTE BEETE - BROKKOLI - TRAUBEN

EIER GEKOCHT ^C - AVOCADO



4. WÄHLE DEINE Dressings / Soßen

HONIG-SENF-DRESSING ^{C, F, G, I, J, 3} - KRÄUTER-PESTO-VAINIGRETTE ^{C, G, H, 3} - JOGHURT-DRESSING ^{C, G, I, J, 3}

TERIYAKISOSSE ^{A, F, L} - SESAMSOSSE ^{A, C, D, F, K} - ERDNUSSSOSSE ^{A, F, H}



5. WÄHLE DEINE Toppings (SATTMACHER - 10% FETTE)

ERDNÜSSE ^H - KÜRBISKERNE ^{A, F, H, K} - WALNÜSSE ^{H3} - OLIVEN - SESAM ^{A, K} - SONNENBLUMENKERNE ^{A, H, K}



SALAT Bowls

GRIECHISCHER SALAT MIT PESTO-VINAIGRETTE C, G, H, 3

**SALATMIX, CHERRYTOMATEN, GURKE, PAPRIKA, OLIVEN, FETA ^G,
ROTE ZWIEBELN, BASILIKUM**

8,90 €

SCHROEDI'S CEASAR MIT JOGHURTDRESSING C, G, I, J, 3

**SALATMIX, CHERRYTOMATEN, GURKE, PAPRIKA, WEICHGEKOCHTES EI ^C,
HÄHNCHEN MARINIERT ^{A, C, 3, 4}, CROÛTONS ^{A, I, G}, GRANA PADANO FLAKES ^{C, G}**

9,90 €

CAPRESE-SALAT MIT OLIVENÖL UND BALSAMICO-CREME L, 1, 3

**SALATMIX, TOMATEN, MOZZARELLA ^G, AVOCADO, GURKEN,
LAUCHZWIEBELN, GETROCKNETE TOMATEN**

7,90 €

THUNFISCHSALAT MIT HAUSDRESSING

**SALATMIX, CHERRYTOMATEN, GURKE, EI ^C, PAPRIKA, THUNFISCH IN ÖL ^D,
ROTE ZWIEBELN, LAUCHZWIEBELN**

8,90 €

Extras

DOPPELT FLEISCH	2,00 €
DOPPELT FISCH	3,00 €
EXTRA DRESSING	0,50 €
SÜSSE SOSSEN	0,50 €
EXTRA TOPPINGS	0,50 €





Alle **BOWLS**
gibt es To-Go!



SIGNATURE Bowls



CHICKEN TERIYAKI BOWL MIT GUACAMOLE DIP + 1 SOSSE NACH WAHL
SUSHIREIS, QUINOA ^{A, F, G, H, I, K} ODER REISNUDELN
RUCOLA, ZUCCHINI, MÖHREN, TOMATEN, MAIS, BROKKOLI, GURKE
MARINIERTE HÄHNCHENBRUST ^{A, C, 3, 4} ODER GERÄUCHERTER TOFU ^F
SESAM ^{A, K}, SONNENBLUMENKERNE ^{A, H, K}

13,90 €

SWEDISH BOWL MIT TZATZIKI DIP ^G + 1 SOSSE NACH WAHL
SUSHIREIS, QUINOA ^{A, F, G, H, I, K} ODER REISNUDELN
GURKE, BLATTSALAT, ROTE BEETE, TOMATEN, PAPRIKA, MÖHRENSTIFTE, ROTE ZWIEBELN,
4 STK. KÖTTBULAR (HUHN ODER VEGAN) ^{A, C, 3}, CHIASAMEN ^{H, K, M}, WALNÜSSE ^{H3}

13,90 €

NACHO BOWL MIT SALSA DIP + 1 SOSSE NACH WAHL
SUSHIREIS, QUINOA ^{A, F, G, H, I, K} ODER REISNUDELN
EISBERGSALAT, RUCOLA, CHERRYTOMATEN, PAPRIKA, MAIS, AVOCADO,
BROKKOLI, KIDNEYBOHNEN, WASABIERBSEN ¹, NACHOS ^{A, G, I, 3}

13,90 €

MEDITERRANE BOWL + 1 SOSSE NACH WAHL
SUSHIREIS, QUINOA ^{A, F, G, H, I, K} ODER REISNUDELN
SALATVARIATION, PAPRIKA, MAIS, AVOCADO, FETA ^G, ROTE LINSEN ^{A, H, K},
GETROCKNETE TOMATEN, EDAMAME ^F, KÜRBISKERNE ^{A, F, H, K}

13,90 €

SEA FOOD BOWL + 1 SOSSE NACH WAHL
SUSHIREIS, QUINOA ^{A, F, G, H, I, K} ODER REISNUDELN
RUCOLA, FELDSALAT, EDAMAME, WAKAME, ZUCCHINI, KAROTTEN,
AVOCADO, MANGO, SESAM ^{A, K}, CHIASAMEN ^{H, K, M}

MIT GERÄUCHERTEN LACHS ^D 13,90 €
MIT MARINIERTEN LACHS ^{D, 3, 4} 15,90 €



SWEET Bowls

OATS BOWL

HAFERFLOCKEN ^A, 2 OBSTSOR滕, HONIG,

AGAVENDICKSAFT ODER SÜSSE SOSSE

CHOCO ^G ODER FRÜCHTE CRUNCH ^{A, G, H, K}

5,90 €

SCHROEDER 'S SPEZIAL / SOFTEISBOWL ^{F, G}

2 OBSTSOR滕 - 2 TOPPINGS - 2 SOSSEN

6,50 €

EXTRA TOPPING UND SOSSE

0,50 € AUFPREIS JE TOPPING UND SOSSE

Toppings

WEISSE SCHOKISTREUSEL ^{A, G}

DUNKLE SCHOKISTREUSEL ^{A, G}

KOKOSFLOCKEN ^H

KROKANT ^H

BUNTE STREUSEL ¹

Süße Soßen

KARAMEL ^{G, 3}

SCHOKO ^{C, G, H, 2}

ERDBEER ³

Smoothies

VERSCHIEDENE SORTEN - JE NACH ANGEBOT

5,00 €



Zusatzstoffe und Hauptallergene

Legende deklarationspflichtige Zusatzstoffe:

- 1) Farbstoffe (E100 - E180)
- 2) Konservierungsstoffe (E200 - E299)
- 3) Antioxidations- und Säuerungsmittel (E300 - E385)
- 4) Geschmacksverstärker (E620-E640)
- 5) Süßungsmittel (Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe E950 - 967)
- 6) Nitritpökelsalz (E250)
- 7) Phosphat > bei Fleischerzeugnissen (E338 - E371 und E450 - E452)
- 8) enthält eine Phenylalaninquelle > (Aspartam E951)
- 9) kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken (E420, E421, E953, E965, E966, E967 > bei mehr als 100g pro kg)
- 10) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel (bei gleichzeitiger Verwendung eines Zuckers und eines Süßstoffes)
- 11) geschwefelt (geschwefelte Erzeugnisse, Trockenfrüchte, behandelte Kartoffeln, etc. sind ab 10mg/kg kennzeichnungspflichtig)
- 12) Geschwärzt (Oliven die mit E579 oder E585 gefärbt sind)
- 13) Gewachst (E901 - E904, E912 und E914 auf der Oberfläche von Zitrusfrüchten, Melonen, Äpfel und Birnen)
- 14) mit Phosphat
- 15) koffeinhaltig
- 16) alkoholhaltig
- 17) chininhaltig
- 18) flüssig gewürzt

Legende deklarationspflichtige Hauptallergene:

- A) Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Unterteilung glutenhaltige Getreide:

- A1) Weizen
- A2) Gerste
- A3) Roggen
- A4) Hafer
- A5) Dinkel
- A6) Kamut
- B) Krebstiere und daraus hergestellte Erzeugnisse
- C) Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse
- D) Fisch und daraus hergestellte Erzeugnisse
- E) Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse
- F) Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse
- G) Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Lactose)
- H) Schalenfrüchte und daraus hergestellte Erzeugnisse

Unterteilung Schalenfrüchte und daraus hergestellte Erzeugnisse:

- H1) Mandeln
- H2) Haselnüsse
- H3) Walnüsse
- H4) Kaschunüsse
- H5) Pekannüsse
- H6) Paranüsse
- H7) Pistazien
- H8) Makadamianüsse und Queenslandnüsse

- I) Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse
- J) Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse
- K) Sesamsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse
- L) Schwefeldioxid und Sulfite von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l
- M) Lupinen und daraus hergestellte Erzeugnisse
- N) Weichtiere (Muscheln, Schnecken) und daraus hergestellte Erzeugnisse

