



Frit & 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}

LACHSWÜRFEL 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 JOGHURTSDESSING ^{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, 1, 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 OBSTSORTEN, HONIG,
AGAVENDICKSAFT ODER SÜSSE SOSSE
CHOCO ^G ODER FRÜCHTE CRUNCH ^{A, G, H, K}

5,90 €

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

2 OBSTSORTEN - 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 Sosen

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



Fit & Bowls