



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

Frisches Vorweg

Block House Salat

kcal: 29,36 | Eiweiß: 3,12 g
Kohlenhydrate: 2,87 g | Fett: 0,46 g
weitgehend* glutenfrei (siehe Dressing)
weitgehend* lactosefrei (siehe Dressing)

American Dressing

kcal: 108 | Eiweiß: 0,36 g
Kohlenhydrate: 0,60 g | Fett: 13,24 g
weitgehend* glutenfrei

French Dressing⁶

kcal: 145,4 | Eiweiß: 0,4 g
Kohlenhydrate: 2,24 g | Fett: 14,88 g
weitgehend* glutenfrei
weitgehend* lactosefrei

Italian Dressing⁶

kcal: 202,7 | Eiweiß: 0,12 g
Kohlenhydrate: 0,48 g | Fett: 22,24 g
weitgehend* glutenfrei
weitgehend* lactosefrei

Balsamico Dressing^{2, 6}

kcal: 153,76 | Eiweiß: 0,08 g
Kohlenhydrate: 3,4 g | Fett: 14,68 g
weitgehend* glutenfrei
weitgehend* lactosefrei

Caesar Salad¹

kcal: 369,25 | Eiweiß: 11,07 g
Kohlenhydrate: 21,02 g | Fett: 23,71 g

Carpaccio⁶

kcal: 422,47 | Eiweiß: 24,75 g
Kohlenhydrate: 19,26 g | Fett: 23,74 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)

Bruschetta

kcal: 194,34 | Eiweiß: 3,92 g
Kohlenhydrate: 20,40 g | Fett: 10,47 g

Dips & Sticks

kcal: 370,68 | Eiweiß: 10,60 g
Kohlenhydrate: 31,73 g | Fett: 16,11 g

Rucola-Tomatensalat

kcal: 188,66 | Eiweiß: 4,6 g
Kohlenhydrate: 5,98 g | Fett: 15,29 g
weitgehend* glutenfrei
weitgehend* lactosefrei

Büsumer Krabben¹

kcal: 318,64 | Eiweiß: 13,64 g
Kohlenhydrate: 22,18 g | Fett: 15,34 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

* was bedeutet „weitgehend“?

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

Suppen

Bull Soup²

kcal: 180,38 | Eiweiß: 12,48 g
Kohlenhydrate: 18,33 g | Fett: 6,42 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)
weitgehend* lactosefrei (bei Bestellung ohne Brot)

Gulaschsuppe

kcal: 108 | Eiweiß: 11,6 g
Kohlenhydrate: 8,8 g | Fett: 2,6 g

Französische Zwiebelsuppe^{1,2}

kcal: 224,46 | Eiweiß: 10,82 g
Kohlenhydrate: 10,19 g | Fett: 14,38 g

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

*** was bedeutet „weitgehend“?**

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

Zum Dazubestellen

Block House Brot²

kcal: 138,38 | Eiweiß: 3,08 g
Kohlenhydrate: 17,93 g | Fett: 6,02 g

Baked Potato mit Sour Cream

kcal: 373,76 | Eiweiß: 13,13 g
Kohlenhydrate: 59,42 g | Fett: 8,43 g
weitgehend* glutenfrei
(weitgehend* lactosefrei bei
Bestellung ohne Sour Cream)

Green Peppercorn Sauce²

kcal: 62,08 | Eiweiß: 1,2 g
Kohlenhydrate: 3,76 g | Fett: 4,24 g

Kartoffelgratin

kcal: 160,72 | Eiweiß: 4,76 g
Kohlenhydrate: 16,10 g | Fett: 8,96 g
weitgehend* glutenfrei

Pommes frites

kcal: 252,8 | Eiweiß: 3,2 g
Kohlenhydrate: 38,4 g | Fett: 9,6 g
weitgehend* glutenfrei

Kräuterbutter

kcal: 92,34 | Eiweiß: 0,12 g
Kohlenhydrate: 0,23 g | Fett: 10,26 g
weitgehend* glutenfrei

Sour Cream

kcal: 57,88 | Eiweiß: 3,76 g
Kohlenhydrate: 1,36 g | Fett: 4,08 g
weitgehend* glutenfrei

Frisches Saisongemüse

kcal: 125,8 | Eiweiß: 3,4 g
Kohlenhydrate: 8,5 g | Fett: 8,5 g

Blattspinat „Brasserie“

kcal: 110,4 | Eiweiß: 3,75 g
Kohlenhydrate: 3,6 g | Fett: 9,0 g
weitgehend* glutenfrei

Knackiges Pfannengemüse

kcal: 149,46 | Eiweiß: 4,61 g
Kohlenhydrate: 11,83 g | Fett: 2,80 g
weitgehend* glutenfrei
weitgehend* lactosefrei

Coleslaw „American Style“^{4,2}

kcal: 273,73 | Eiweiß: 1,90 g
Kohlenhydrate: 5,53 g | Fett: 24,8 g

Frische Pilze à la Crème

kcal: 91,12 | Eiweiß: 3,91 g
Kohlenhydrate: 3,06 g | Fett: 6,8 g
weitgehend* glutenfrei

Barbecue Steak Sauce²

kcal: 10,88 | Eiweiß: 0,32 g
Kohlenhydrate: 2,08 g | Fett: 0,12 g

Beef-Chili-Dip²

kcal: 33,6 | Eiweiß: 0,56 g
Kohlenhydrate: 1,52 g | Fett: 4,08 g

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

* was bedeutet „weitgehend“?

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

Unsere Steak-Menüs die Nährwertangaben der folgenden Steak-Menüs gelten nur für das jeweilige Steak **OHNE** die Beilagen. Für die Angaben zu den Beilagen schauen Sie bitte unter „Beilagen“.

MR. RUMPSTEAK

kcal: 355 | Eiweiß: 52,5 g
Kohlenhydrate: 2,5 g | Fett: 15 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

MRS. RUMPSTEAK

kcal: 255,6 | Eiweiß: 37,8 g
Kohlenhydrate: 1,8 g | Fett: 10,8 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

HEREFORD RIB-EYE

kcal: 422,5 | Eiweiß: 50 g
Kohlenhydrate: 2,5 g | Fett: 22,5 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

RIB-EYE MASTERCUT, 12oz.

kcal: 591,5 | Eiweiß: 70 g
Kohlenhydrate: 3,5 g | Fett: 31,5 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

AMERICAN TENDERLOIN

kcal: 312,5 | Eiweiß: 52,5 g
Kohlenhydrate: 2,5 g | Fett: 10 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

FILET MIGNON

kcal: 225 | Eiweiß: 37,8 g
Kohlenhydrate: 1,8 g | Fett: 7,2 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

T-BONE STEAK, 1.1 lb

500g: kcal: 900 | Eiweiß: 78,3 g
Kohlenhydrate: 1,6 g | Fett: 65 g
weitgehend* glutenfrei (nur Steak)
weitgehend* lactosefrei (nur Steak)

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

* was bedeutet „weitgehend“?

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

American Bistro

American Salad

kcal: 668,99 | Eiweiß: 44,82 g
Kohlenhydrate: 23,07 g | Fett: 37,89 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)
weitgehend* lactosefrei (bei Bestellung ohne Brot
und mit Balsamico Dressing bzw. mit Essig & Öl)

Huftsteak

kcal: 795,13 | Eiweiß: 50,31 g
Kohlenhydrate: 80,42 g | Fett: 29,06 g

Classic Block Burger

kcal: 1.115,38 | Eiweiß: 52,84 g
Kohlenhydrate: 83,19 g | Fett: 62,72 g

Turkey Caesar Salad

kcal: 676,26 | Eiweiß: 51,12 g
Kohlenhydrate: 39,24 g | Fett: 34,57 g

Barbecue Steak Teller

kcal: 733,14 | Eiweiß: 51,91 g
Kohlenhydrate: 79,05 g | Fett: 22,95 g

New York Cheeseburger

kcal: 1.172,56 | Eiweiß: 52,53 g
Kohlenhydrate: 63,4 g | Fett: 78,11 g

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

* was bedeutet „weitgehend“?

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

Frische Küche

Neuseeland Lamm

kcal: 794,8 | Eiweiß: 64,23 g
Kohlenhydrate: 40,15 g | Fett: 42,18 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)

Oldenburger Putenbrust

kcal: 839,77 | Eiweiß: 54,7 g
Kohlenhydrate: 81,29 g | Fett: 31,2 g

Frischer Fjord Lachs

kcal: 873,52 | Eiweiß: 48,16 g
Kohlenhydrate: 40,25 g | Fett: 51,8 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)

Putenmedaillons und Pilze

kcal: 394,3 | Eiweiß: 43,63 g
Kohlenhydrate: 20,99 g | Fett: 14,58 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

* was bedeutet „weitgehend“?

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.



Unsere Nährwerte

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten. Für Infos zu den Inhalten der einzelnen Gerichte schauen Sie bitte unter „Speisekarten“. Bitte beachten Sie, dass die Nährwertangaben sich NICHT auf 100 Gramm beziehen, sondern auf die Zutaten und Portionsgrößen, die Ihnen im Restaurant serviert werden.

Vitales Quer-Beet

Fitness Steak

kcal: 779,14 | Eiweiß: 44,41 g
Kohlenhydrate: 86,05 g | Fett: 27,95 g

Pilz Potato

kcal: 729,06 | Eiweiß: 23,52 g
Kohlenhydrate: 88,91 g | Fett: 29,75 g
weitgehend* glutenfrei
(bei Bestellung ohne Sour Cream und ohne Brot)

Garden Scampi

kcal: 562,14 | Eiweiß: 21,24 g
Kohlenhydrate: 52,08 g | Fett: 23,04 g

Steak und Scampi

kcal: 583,55 | Eiweiß: 43,22 g
Kohlenhydrate: 22,95 g | Fett: 32,82 g
weitgehend* glutenfrei (bei Bestellung ohne Brot)

Garden Potato

kcal: 690,46 | Eiweiß: 23,36 g
Kohlenhydrate: 89,45 g | Fett: 31,95 g

Fitness Pfanne

kcal: 592,78 | Eiweiß: 36,19 g
Kohlenhydrate: 34,82 g | Fett: 20,25 g

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel.

*** was bedeutet „weitgehend“?**

Die Gerichte sind an sich frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber für Sie zubereiten, kann eine hundertprozentige Freiheit von Lactose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.