

UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

FRISCHES VORWEG

American Dressing/40g

	Portion
Brennwert [kJ]	428,40
Brennwert [kcal]	103,60
Fett [g]	9,48
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,68
Kohlenhydrate [g]	3,92
davon Zucker [g]	3,72
Eiweiß [g]	0,28
Salz [g]	0,80

French Dressing⁶/80g

	Portion
Brennwert [kJ]	503,50
Brennwert [kcal]	122,00
Fett [g]	12,65
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,10
Kohlenhydrate [g]	1,20
davon Zucker [g]	1,10
Eiweiß [g]	0,55
Salz [g]	0,75

Italian Dressing⁶/40g

	Portion
Brennwert [kJ]	830,00
Brennwert [kcal]	201,60
Fett [g]	21,68
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,52
Kohlenhydrate [g]	1,32
davon Zucker [g]	1,28
Eiweiß [g]	0,10
Salz [g]	0,92

Hamburger Dressing⁶/40g

	Portion
Brennwert [kJ]	554,50
Brennwert [kcal]	134,50
Fett [g]	13,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,95
Kohlenhydrate [g]	3,90
davon Zucker [g]	3,45
Eiweiß [g]	0,25
Salz [g]	0,45

Block House Salat/180g

	Portion
Brennwert [kJ]	121,00
Brennwert [kcal]	29,36
Fett [g]	0,46
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,00
Kohlenhydrate [g]	2,87
davon Zucker [g]	1,01
Eiweiß [g]	3,12
Salz [g]	0,25

Caesar Salad¹/180g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.360,00
Brennwert [kcal]	325,75
Fett [g]	26,33
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,20
Kohlenhydrate [g]	11,54
davon Zucker [g]	2,45
Eiweiß [g]	10,08
Salz [g]	1,76

Büsumer Krabben¹/160g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.331,00
Brennwert [kcal]	318,64
Fett [g]	15,34
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,94
Kohlenhydrate [g]	22,18
davon Zucker [g]	1,12
Eiweiß [g]	12,30
Salz [g]	2,38

Carpaccio⁶/160g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.767,00
Brennwert [kcal]	422,47
Fett [g]	23,74
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,52
Kohlenhydrate [g]	19,26
davon Zucker [g]	1,46
Eiweiß [g]	24,75
Salz [g]	1,11

Bruschetta

	Portion
Brennwert [kJ]	755,60
Brennwert [kcal]	180,80
Fett [g]	13,72
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,23
Kohlenhydrate [g]	11,43
davon Zucker [g]	3,09
Eiweiß [g]	2,33
Salz [g]	2,94

Beef Steak Tatar vom Weiderind⁶/170g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.125,00
Brennwert [kcal]	292,60
Fett [g]	14,03
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,56
Kohlenhydrate [g]	20,43
davon Zucker [g]	4,79
Eiweiß [g]	18,89
Salz [g]	2,96

Großer Portobello-Pilz/200g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.338,00
Brennwert [kcal]	320,30
Fett [g]	23,91
davon gesättigte Fettsäuren [g]	30,55
Kohlenhydrate [g]	13,08
davon Zucker [g]	4,08
Eiweiß [g]	10,80
Salz [g]	5,11

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle. ⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.

UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

FEINE SUPPEN

Bull Soup

	Portion
Brennwert [kJ]	952,00
Brennwert [kcal]	227,90
Fett [g]	16,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	3,96
Kohlenhydrate [g]	16,02
davon Zucker [g]	2,70
Eiweiß [g]	4,94
Salz [g]	4,00

Gulaschsuppe

	Portion
Brennwert [kJ]	466,00
Brennwert [kcal]	110,00
Fett [g]	3,20
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,20
Kohlenhydrate [g]	6,80
davon Zucker [g]	4,20
Eiweiß [g]	13,20
Salz [g]	2,20

Französische Zwiebelsuppe¹

	Portion
Brennwert [kJ]	212,00
Brennwert [kcal]	50,00
Fett [g]	2,20
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,40
Kohlenhydrate [g]	5,00
davon Zucker [g]	1,80
Eiweiß [g]	1,00
Salz [g]	3,60

Karotten-Ingwer-Suppe

	Portion
Brennwert [kJ]	638,00
Brennwert [kcal]	152,00
Fett [g]	11,60
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,00
Kohlenhydrate [g]	11,00
davon Zucker [g]	10,40
Eiweiß [g]	1,20
Salz [g]	0,60

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.

UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

GRÜNE KÜCHE

Garden Potato/650g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.753,40
Brennwert [kcal]	652,90
Fett [g]	29,20
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,67
Kohlenhydrate [g]	74,81
davon Zucker [g]	8,57
Eiweiß [g]	18,92
Salz [g]	5,48

Spinat-Gratinée/450g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.347,20
Brennwert [kcal]	563,50
Fett [g]	40,56
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16,72
Kohlenhydrate [g]	31,05
davon Zucker [g]	7,47
Eiweiß [g]	16,10
Salz [g]	6,23

Die drei Klassiker/790g

	Portion
Brennwert [kJ]	3.658,60
Brennwert [kcal]	874,40
Fett [g]	52,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	10,03
Kohlenhydrate [g]	75,25
davon Zucker [g]	7,27
Eiweiß [g]	23,08
Salz [g]	5,00

Feine Tagliarini mit Saisonpilzen/430g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.144,00
Brennwert [kcal]	508,30
Fett [g]	17,20
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,25
Kohlenhydrate [g]	70,22
davon Zucker [g]	3,87
Eiweiß [g]	14,15
Salz [g]	3,57

Feine Tagliarini mit Tomatenwürfeln/410g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.787,00
Brennwert [kcal]	423,50
Fett [g]	17,47
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,90
Kohlenhydrate [g]	55,10
davon Zucker [g]	10,37
Eiweiß [g]	11,69
Salz [g]	6,68

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.



UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

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 „Zum Dazubestellen“.

MRS. RUMPSTEAK

	Portion
Brennwert [kJ]	1.191,60
Brennwert [kcal]	284,40
Fett [g]	14,40
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,30
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	37,90
Salz [g]	0,20

FILET MIGNON

	Portion
Brennwert [kJ]	1.058,00
Brennwert [kcal]	252,00
Fett [g]	10,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,40
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	37,80
Salz [g]	0,18

MR. RUMPSTEAK

	Portion
Brennwert [kJ]	1.655,00
Brennwert [kcal]	395,00
Fett [g]	20,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,75
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	52,70
Salz [g]	0,25

AMERICAN TENDERLOIN

	Portion
Brennwert [kJ]	1.470,00
Brennwert [kcal]	350,00
Fett [g]	15,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,50
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	52,50
Salz [g]	0,25

HEREFORD RIB-EYE

	Portion
Brennwert [kJ]	2.310,00
Brennwert [kcal]	555,00
Fett [g]	39,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	20,25
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	50,00
Salz [g]	0,25

T-BONE STEAK, 1.1 lb

	Portion
Brennwert [kJ]	2.184,00
Brennwert [kcal]	520,00
Fett [g]	17,60
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,60
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	89,60
Salz [g]	0,40

RIB-EYE MASTERCUT, 12 oz.

	Portion
Brennwert [kJ]	3.234,00
Brennwert [kcal]	777,00
Fett [g]	54,60
davon gesättigte Fettsäuren [g]	28,30
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	70,00
Salz [g]	0,35

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle. ⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.

UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

FRISCHE KÜCHE

Medaillons von der Oldenburger Pute/650g

	Portion
Brennwert [kJ]	3.555,60
Brennwert [kcal]	847,10
Fett [g]	34,60
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,07
Kohlenhydrate [g]	74,71
davon Zucker [g]	4,37
Eiweiß [g]	55,32
Salz [g]	2,73

American Salad/600g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.810,20
Brennwert [kcal]	678,50
Fett [g]	45,27
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,87
Kohlenhydrate [g]	17,87
davon Zucker [g]	4,59
Eiweiß [g]	47,90
Salz [g]	4,12

Fitness-Pfanne⁸/465g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.482,60
Brennwert [kcal]	597,30
Fett [g]	37,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	17,68
Kohlenhydrate [g]	24,95
davon Zucker [g]	7,20
Eiweiß [g]	34,58
Salz [g]	3,48

Filetmedaillons und Pilze/470g

	Portion
Brennwert [kJ]	1.750,80
Brennwert [kcal]	418,40
Fett [g]	21,24
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,92
Kohlenhydrate [g]	14,55
davon Zucker [g]	3,46
Eiweiß [g]	41,18
Salz [g]	1,10

Zarter Lammrücken/505g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.570,40
Brennwert [kcal]	616,00
Fett [g]	38,62
davon gesättigte Fettsäuren [g]	21,63
Kohlenhydrate [g]	20,04
davon Zucker [g]	4,58
Eiweiß [g]	45,41
Salz [g]	3,51

Filet vom Saibling/585g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.808,60
Brennwert [kcal]	674,25
Fett [g]	42,98
davon gesättigte Fettsäuren [g]	24,66
Kohlenhydrate [g]	22,80
davon Zucker [g]	5,32
Eiweiß [g]	44,25
Salz [g]	5,32

Steak & Gemüse/385g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.152,80
Brennwert [kcal]	480,80
Fett [g]	29,14
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14,24
Kohlenhydrate [g]	23,33
davon Zucker [g]	4,10
Eiweiß [g]	45,55
Salz [g]	2,68

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle. ⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.



UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

AMERICAN BISTRO

Barbecue Steak Teller/665 g

	Portion
Brennwert [kJ]	3.762,00
Brennwert [kcal]	993,00
Fett [g]	40,64
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,54
Kohlenhydrate [g]	77,72
davon Zucker [g]	6,33
Eiweiß [g]	52,11
Salz [g]	2,58

Huftsteak/670 g

	Portion
Brennwert [kJ]	3.756,80
Brennwert [kcal]	988,90
Fett [g]	37,30
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,46
Kohlenhydrate [g]	77,72
davon Zucker [g]	6,33
Eiweiß [g]	58,13
Salz [g]	2,59

Classic Block Burger/690 g

	Portion
Brennwert [kJ]	4.928,00
Brennwert [kcal]	1.275,30
Fett [g]	70,10
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,48
Kohlenhydrate [g]	77,72
davon Zucker [g]	6,33
Eiweiß [g]	55,09
Salz [g]	2,81

N.Y. Cheeseburger/630 g

	Portion
Brennwert [kJ]	2.998,00
Brennwert [kcal]	1.799,00
Fett [g]	82,76
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12,98
Kohlenhydrate [g]	55,13
davon Zucker [g]	5,11
Eiweiß [g]	55,99
Salz [g]	4,14

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle.
⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.

UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

ZUM DAZUBESTELLEN

Block House Brot/40g

	Portion
Brennwert [kJ]	474,00
Brennwert [kcal]	113,90
Fett [g] ¹	7,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,56
Kohlenhydrate [g]	9,06
davon Zucker [g]	0,90
Eiweiß [g]	1,54
Salz [g]	0,60

Baked Potato mit Sour Cream

	Portion
Brennwert [kJ]	1.562,00
Brennwert [kcal]	367,10
Fett [g]	8,14
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,64
Kohlenhydrate [g]	57,38
davon Zucker [g]	2,48
Eiweiß [g]	13,74
Salz [g]	1,04

Kartoffel-Gratin¹

	Portion
Brennwert [kJ]	766,00
Brennwert [kcal]	184,00
Fett [g]	10,24
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,72
Kohlenhydrate [g]	16,32
davon Zucker [g]	2,88
Eiweiß [g]	5,12
Salz [g]	1,28

Pommes frites

	Portion
Brennwert [kJ]	982,00
Brennwert [kcal]	233,00
Fett [g]	8,64
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,96
Kohlenhydrate [g]	33,60
davon Zucker [g]	0,16
Eiweiß [g]	3,84
Salz [g]	0,48

Rosa Pfeffer-Sauce⁸

	Portion
Brennwert [kJ]	459,00
Brennwert [kcal]	111,00
Fett [g]	9,50
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,94
Kohlenhydrate [g]	4,00
davon Zucker [g]	3,84
Eiweiß [g]	1,00
Salz [g]	1,26

Kräuterbutter

	Portion
Brennwert [kJ]	386,00
Brennwert [kcal]	93,90
Fett [g]	10,26
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,90
Kohlenhydrate [g]	0,24
davon Zucker [g]	0,20
Eiweiß [g]	0,12
Salz [g]	0,40

Beef-Chili-Dip

	Portion
Brennwert [kJ]	131,60
Brennwert [kcal]	31,20
Fett [g]	0,48
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,04
Kohlenhydrate [g]	5,64
davon Zucker [g]	4,08
Eiweiß [g]	0,64
Salz [g]	1,20

Sour Cream

	Portion
Brennwert [kJ]	467,20
Brennwert [kcal]	112,00
Fett [g]	7,84
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,64
Kohlenhydrate [g]	3,68
davon Zucker [g]	2,48
Eiweiß [g]	6,24
Salz [g]	1,04

Frisches Saisongemüse

	Portion
Brennwert [kJ]	436,00
Brennwert [kcal]	105,00
Fett [g]	7,30
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,80
Kohlenhydrate [g]	6,00
davon Zucker [g]	3,00
Eiweiß [g]	2,85
Salz [g]	1,50

Blattspinat „Brasserie“

	Portion
Brennwert [kJ]	567,00
Brennwert [kcal]	136,50
Fett [g]	12,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,85
Kohlenhydrate [g]	3,30
davon Zucker [g]	1,50
Eiweiß [g]	3,45
Salz [g]	1,65

Knackiges Pfannengemüse

	Portion
Brennwert [kJ]	689,00
Brennwert [kcal]	167,00
Fett [g]	10,08
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,63
Kohlenhydrate [g]	11,89
davon Zucker [g]	2,46
Eiweiß [g]	4,61
Salz [g]	1,49

Coleslaw „American Style“

	Portion
Brennwert [kJ]	1.332,00
Brennwert [kcal]	315,90
Fett [g]	31,90
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,37
Kohlenhydrate [g]	9,75
davon Zucker [g]	6,48
Eiweiß [g]	1,34
Salz [g]	0,73

Frische Pilze à la Crème

	Portion
Brennwert [kJ]	395,00
Brennwert [kcal]	94,40
Fett [g]	7,04
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,48
Kohlenhydrate [g]	3,84
davon Zucker [g]	2,56
Eiweiß [g]	3,52
Salz [g]	0,32

Zusatzstoffe:

¹Mit Konservierungsstoff. ²Mit Farbstoff. ³Koffeinhaltig. ⁴Mit Süßungsmitteln, enthält eine Phenylalaninquelle. ⁵Chininhaltig. ⁶Mit Antioxydationsmittel. ⁸Geschwefelt.