



## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### FRISCHES VORWEG

#### American Dressing

	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 Dressing

	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 Dressing

	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

#### BLOCK HOUSE Salat

	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

#### Tomaten-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

#### Rote-Bete-Carpaccio

	Portion
Brennwert [kJ]	1.855,20
Brennwert [kcal]	445,90
Fett [g]	35,66
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,90
Kohlenhydrate [g]	14,98
davon Zucker [g]	5,85
Eiweiß [g]	15,85
Salz [g]	2,11

#### Büsumer Krabben

	Portion
Brennwert [kJ]	1.143,00
Brennwert [kcal]	274,50
Fett [g]	12,10
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,16
Kohlenhydrate [g]	29,20
davon Zucker [g]	3,60
Eiweiß [g]	14,80
Salz [g]	2,40

#### Carpaccio

	Portion
Brennwert [kJ]	1.470,00
Brennwert [kcal]	352,80
Fett [g]	25,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,64
Kohlenhydrate [g]	9,54
davon Zucker [g]	1,35
Eiweiß [g]	21,51
Salz [g]	1,30

#### Tatar vom Weiderind

	Portion
Brennwert [kJ]	1.329,00
Brennwert [kcal]	340,90
Fett [g]	14,26
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,61
Kohlenhydrate [g]	29,40
davon Zucker [g]	5,04
Eiweiß [g]	20,52
Salz [g]	3,31



## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### FEINE SUPPEN

---

#### Bull Soup

	<b>Portion</b>
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

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	940,00
Brennwert [kcal]	223,90
Fett [g]	11,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,76
Kohlenhydrate [g]	15,90
davon Zucker [g]	5,10
Eiweiß [g]	14,70
Salz [g]	2,80

#### Zwiebelsuppe französische Art

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	729,00
Brennwert [kcal]	174,40
Fett [g]	11,40
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,20
Kohlenhydrate [g]	5,40
davon Zucker [g]	1,80
Eiweiß [g]	11,40
Salz [g]	4,30

#### Karotten-Ingwer-Suppe

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	1.150,00
Brennwert [kcal]	275,90
Fett [g]	20,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,96
Kohlenhydrate [g]	20,86
davon Zucker [g]	12,30
Eiweiß [g]	2,94
Salz [g]	3,08



## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### GRÜNE KÜCHE

---

#### Garden Potato

	<b>Portion</b>
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

#### Die drei Klassiker

	<b>Portion</b>
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

#### Veggie Cheeseburger

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	4.259,60
Brennwert [kcal]	1.120,50
Fett [g]	57,34
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,50
Kohlenhydrate [g]	83,40
davon Zucker [g]	8,73
Eiweiß [g]	36,33
Salz [g]	3,61

#### Pasta Vegetale

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	2.449,90
Brennwert [kcal]	586,25
Fett [g]	33,73
davon gesättigte Fettsäuren [g]	14,80
Kohlenhydrate [g]	54,97
davon Zucker [g]	5,76
Eiweiß [g]	13,87
Salz [g]	5,54



## 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

## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### FRISCHE KÜCHE

#### Prime Chicken

	Portion
Brennwert [kJ]	4.009,50
Brennwert [kcal]	941,10
Fett [g]	50,70
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12,06
Kohlenhydrate [g]	71,59
davon Zucker [g]	7,44
Eiweiß [g]	50,88
Salz [g]	3,82

#### Filetmedaillons mit Gemüse

	Portion
Brennwert [kJ]	2.653,50
Brennwert [kcal]	661,30
Fett [g]	43,91
davon gesättigte Fettsäuren [g]	24,37
Kohlenhydrate [g]	28,22
davon Zucker [g]	10,88
Eiweiß [g]	36,27
Salz [g]	2,50

#### Norwegischer Fjordlachs

	Portion
Brennwert [kJ]	3.799,40
Brennwert [kcal]	914,90
Fett [g]	69,20
davon gesättigte Fettsäuren [g]	30,53
Kohlenhydrate [g]	22,26
davon Zucker [g]	6,06
Eiweiß [g]	45,53
Salz [g]	4,256

#### Amerikanischer Salat

	Portion
Brennwert [kJ]	2.174,92
Brennwert [kcal]	510,29
Fett [g]	32,58
davon gesättigte Fettsäuren [g]	10,63
Kohlenhydrate [g]	15,03
davon Zucker [g]	4,23
Eiweiß [g]	41,11
Salz [g]	2,89

#### Caesar Salad mit Poulardenbrust

	Portion
Brennwert [kJ]	3.728,25
Brennwert [kcal]	881,95
Fett [g]	65,45
davon gesättigte Fettsäuren [g]	18,00
Kohlenhydrate [g]	23,00
davon Zucker [g]	5,72
Eiweiß [g]	51,46
Salz [g]	4,73

#### Caesar Salad mit Rindersteakstreifen

	Portion
Brennwert [kJ]	3.335,35
Brennwert [kcal]	797,05
Fett [g]	52,36
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12,45
Kohlenhydrate [g]	22,28
davon Zucker [g]	5,00
Eiweiß [g]	57,73
Salz [g]	5,21

#### Pasta mit Chicken

	Portion
Brennwert [kJ]	3.367,50
Brennwert [kcal]	790,80
Fett [g]	36,63
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12,82
Kohlenhydrate [g]	67,10
davon Zucker [g]	4,05
Eiweiß [g]	50,70
Salz [g]	3,995



## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### AMERICAN BISTRO

---

#### Classic Block Burger

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	4.655,80
Brennwert [kcal]	1.103,80
Fett [g]	67,07
davon gesättigte Fettsäuren [g]	17,79
Kohlenhydrate [g]	69,89
davon Zucker [g]	5,54
Eiweiß [g]	55,13
Salz [g]	2,98

#### N.Y. Cheese Burger

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	4.501,40
Brennwert [kcal]	1.178,00
Fett [g]	61,84
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,30
Kohlenhydrate [g]	83,40
davon Zucker [g]	8,73
Eiweiß [g]	40,73
Salz [g]	3,69

#### Huftsteak

	<b>Portion</b>
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

#### Barbecue Steak Teller

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	3.893,00
Brennwert [kcal]	1024,20
Fett [g]	41,12
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,58
Kohlenhydrate [g]	83,36
davon Zucker [g]	10,41
Eiweiß [g]	52,75
Salz [g]	3,80

#### Fitness-Pfanne

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	2.482,00
Brennwert [kcal]	597,30
Fett [g]	37,78
davon gesättigte Fettsäuren [g]	17,68
Kohlenhydrate [g]	24,95
davon Zucker [g]	7,20
Eiweiß [g]	34,58
Salz [g]	3,48

## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### ZUM DAZUBESTELLEN

#### BLOCK HOUSE Brot

	Portion
Brennwert [kJ]	474,00
Brennwert [kcal]	113,90
Fett [g]	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-Gratin

	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

#### Green-Pepper-Sauce

	Portion
Brennwert [kJ]	204,00
Brennwert [kcal]	50,40
Fett [g]	3,24
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,74
Kohlenhydrate [g]	3,18
davon Zucker [g]	2,52
Eiweiß [g]	0,48
Salz [g]	1,26

#### BBQ-Steaksauce mit Mango

	Portion
Brennwert [kJ]	769,00
Brennwert [kcal]	182,00
Fett [g]	4,4
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,3
Kohlenhydrate [g]	32,70
davon Zucker [g]	27,90
Eiweiß [g]	1,60
Salz [g]	1,97

#### Steak Knoblauchbutter

	Portion
Brennwert [kJ]	2.581,00
Brennwert [kcal]	627,00
Fett [g]	68,30
davon gesättigte Fettsäuren [g]	45,80
Kohlenhydrate [g]	1,90
davon Zucker [g]	1,40
Eiweiß [g]	1,00
Salz [g]	2,72

#### 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

#### Buntes Karottengemüse

	Portion
Brennwert [kJ]	950,00
Brennwert [kcal]	253,50
Fett [g]	22,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11,85
Kohlenhydrate [g]	11,25
davon Zucker [g]	7,65
Eiweiß [g]	1,35
Salz [g]	1,22

#### 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

#### Rahmspinat

	Portion
Brennwert [kJ]	490,50
Brennwert [kcal]	118,50
Fett [g]	8,85
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,35
Kohlenhydrate [g]	3,90
davon Zucker [g]	3,45
Eiweiß [g]	4,35
Salz [g]	1,79

#### 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 Pilzvariation in Rahm

	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

## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### KINDERKARTE

#### Toni Tomato

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	1.816,00
Brennwert [kcal]	430,00
Fett [g]	10,04
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,80
Kohlenhydrate [g]	70,24
davon Zucker [g]	8,36
Eiweiß [g]	13,73
Salz [g]	1,02

#### Beefy the Kid

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	2.558,00
Brennwert [kcal]	604,60
Fett [g]	17,86
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,80
Kohlenhydrate [g]	66,44
davon Zucker [g]	3,38
Eiweiß [g]	41,80
Salz [g]	1,80

#### Käptn Sigi

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	3.036,80
Brennwert [kcal]	719,80
Fett [g]	26,98
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,52
Kohlenhydrate [g]	84,92
davon Zucker [g]	5,78
Eiweiß [g]	30,64
Salz [g]	2,83

#### Magic Meal

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	2.744,70
Brennwert [kcal]	656,90
Fett [g]	39,94
davon gesättigte Fettsäuren [g]	13,02
Kohlenhydrate [g]	42,66
davon Zucker [g]	1,06
Eiweiß [g]	29,51
Salz [g]	1,58

#### Western Teller

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	2.064,40
Brennwert [kcal]	492,10
Fett [g]	21,48
davon gesättigte Fettsäuren [g]	3,80
Kohlenhydrate [g]	42,60
davon Zucker [g]	1,06
Eiweiß [g]	30,10
Salz [g]	1,20

#### Potato Paul

	<b>Portion</b>
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

#### Rahmspinat

	<b>Portion</b>
Brennwert [kJ]	490,50
Brennwert [kcal]	118,50
Fett [g]	8,85
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,35
Kohlenhydrate [g]	3,90
davon Zucker [g]	3,45
Eiweiß [g]	4,35
Salz [g]	1,79

#### Pommes Fritz

	<b>Portion</b>
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



## UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

### DESSERT

#### Chocolate Lava Cake

	Portion
Brennwert [kJ]	2.538,00
Brennwert [kcal]	609,00
Fett [g]	40,70
davon gesättigte Fettsäuren [g]	30,00
Kohlenhydrate [g]	52,70
davon Zucker [g]	37,70
Eiweiß [g]	6,39
Salz [g]	0,02

#### Belgische Waffel

	Portion
Brennwert [kJ]	2.233,80
Brennwert [kcal]	531,50
Fett [g]	20,90
davon gesättigte Fettsäuren [g]	10,01
Kohlenhydrate [g]	71,20
davon Zucker [g]	39,50
Eiweiß [g]	8,00
Salz [g]	1,25

#### Eis und Schoko

	Portion
Brennwert [kJ]	2.599,00
Brennwert [kcal]	622,00
Fett [g]	44,50
davon gesättigte Fettsäuren [g]	42,30
Kohlenhydrate [g]	47,20
davon Zucker [g]	41,40
Eiweiß [g]	6,30
Salz [g]	0,20

#### New York Cheesecake

	Portion
Brennwert [kJ]	1.432,00
Brennwert [kcal]	342,00
Fett [g]	19,10
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12,00
Kohlenhydrate [g]	37,90
davon Zucker [g]	31,50
Eiweiß [g]	4,30
Salz [g]	0,30

#### Vanilleeis

	100 ml
Brennwert [kJ]	510,00
Brennwert [kcal]	121,00
Fett [g]	4,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	3,00
Kohlenhydrate [g]	19,00
davon Zucker [g]	16,00
Eiweiß [g]	2,40
Salz [g]	0,12

#### Walnusseis Caramel

	100 ml
Brennwert [kJ]	670,00
Brennwert [kcal]	160,00
Fett [g]	6,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	3,60
Kohlenhydrate [g]	22,00
davon Zucker [g]	19,00
Eiweiß [g]	2,80
Salz [g]	0,15

#### Schokoeis

	100 ml
Brennwert [kJ]	533,00
Brennwert [kcal]	127,00
Fett [g]	4,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,30
Kohlenhydrate [g]	21,00
davon Zucker [g]	18,00
Eiweiß [g]	1,50
Salz [g]	0,01

#### Erdbeereis

	100 ml
Brennwert [kJ]	527,00
Brennwert [kcal]	77,00
Fett [g]	0,30
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,10
Kohlenhydrate [g]	18,00
davon Zucker [g]	15,00
Eiweiß [g]	0,30
Salz [g]	0,04

#### Sahne

	Portion
Brennwert [kJ]	918,00
Brennwert [kcal]	223,00
Fett [g]	23,10
davon gesättigte Fettsäuren [g]	15,20
Kohlenhydrate [g]	2,18
davon Zucker [g]	2,18
Eiweiß [g]	1,59
Salz [g]	0,05