

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

Caesar Salad

	Portion
Brennwert [kJ]	1.703,00
Brennwert [kcal]	408,10
Fett [g]	33,44
davon gesättigte Fettsäuren [g]	7,34
Kohlenhydrate [g]	12,04
davon Zucker [g]	2,92
Eiweiß [g]	13,66
Salz [g]	2,19

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

Rohkost & Salat

	Portion
Brennwert [kJ]	925,58
Brennwert [kcal]	221,22
Fett [g]	19,97
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,695
Kohlenhydrate [g]	7,775
davon Zucker [g]	6,375
Eiweiß [g]	2,005
Salz [g]	1,83

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

	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]	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

	Portion
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

	Portion
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

Gesamt Auszeichnung	Portion
Brennwert [kJ]	3.141,10
Brennwert [kcal]	747,40
Fett [g]	39,41
davon gesättigte Fettsäuren [g]	12,67
Kohlenhydrate [g]	74,21
davon Zucker [g]	9,02
Eiweiß [g]	19,07
Salz [g]	6,29

Veggie Cheeseburger

	Portion
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

Die drei Klassiker

	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

Linguine Vegetale

	Portion
Brennwert [kJ]	3375,40
Brennwert [kcal]	809,90
Fett [g]	58,88
davon gesättigte Fettsäuren [g]	20,605
Kohlenhydrate [g]	45,795
davon Zucker [g]	3,385
Eiweiß [g]	24,575
Salz [g]	5,75



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

Hähnchenoberkeulen

	Portion
Brennwert [kJ]	3.849,80
Brennwert [kcal]	915,70
Fett [g]	52,47
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,01
Kohlenhydrate [g]	72,75
davon Zucker [g]	8,42
Eiweiß [g]	36,43
Salz [g]	6,79

Filetmedaillons mit Gemüse

	Portion
Brennwert [kJ]	2527,00
Brennwert [kcal]	607,30
Fett [g]	38,66
davon gesättigte Fettsäuren [g]	23,32
Kohlenhydrate [g]	22,37
davon Zucker [g]	6,68
Eiweiß [g]	37,92
Salz [g]	3,59

Weidelamm

	Portion
Brennwert [kJ]	2.553,00
Brennwert [kcal]	612,50
Fett [g]	39,97
davon gesättigte Fettsäuren [g]	22,71
Kohlenhydrate [g]	20,13
davon Zucker [g]	4,62
Eiweiß [g]	41,36
Salz [g]	3,26

Lachs

	Portion
Brennwert [kJ]	3.488,00
Brennwert [kcal]	838,00
Fett [g]	62,04
davon gesättigte Fettsäuren [g]	28,07
Kohlenhydrate [g]	24,37
davon Zucker [g]	6,13
Eiweiß [g]	37,57
Salz [g]	5,13

Salat American

	Portion
Brennwert [kJ]	1.450,42
Brennwert [kcal]	347,29
Fett [g]	16,15
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,54
Kohlenhydrate [g]	14,53
davon Zucker [g]	3,31
Eiweiß [g]	34,76
Salz [g]	1,61

Linguine mit Hähnchen

	Portion
Brennwert [kJ]	3.460,60
Brennwert [kcal]	826,85
Fett [g]	51,46
davon gesättigte Fettsäuren [g]	11,52
Kohlenhydrate [g]	41,19
davon Zucker [g]	3,08
Eiweiß [g]	50,99
Salz [g]	4,19

Linguine mit Rinderstreifen

	Portion
Brennwert [kJ]	3.792,20
Brennwert [kcal]	904,95
Fett [g]	54,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	15,06
Kohlenhydrate [g]	40,97
davon Zucker [g]	3,28
Eiweiß [g]	63,62
Salz [g]	5,95



UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

AMERICAN BISTRO

Classic Block Burger

	Portion
Brennwert [kJ]	3.916,30
Brennwert [kcal]	937,55
Fett [g]	74,59
davon gesättigte Fettsäuren [g]	28,74
Kohlenhydrate [g]	24,47
davon Zucker [g]	5,58
Eiweiß [g]	41,68
Salz [g]	4,83

Huftsteak

	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

N.Y. Cheese Burger

	Portion
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

Barbecue Steak Teller

	Portion
Brennwert [kJ]	3.893,00
Brennwert [kcal]	1.024,20
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

Fitnesspfanne „Asia“

	Portion
Brennwert [kJ]	3.254,10
Brennwert [kcal]	778,95
Fett [g]	39,24
davon gesättigte Fettsäuren [g]	18,55
Kohlenhydrate [g]	47,88
davon Zucker [g]	26,84
Eiweiß [g]	49,73
Salz [g]	9,65

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

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

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

	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

	Portion
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

Billy the Beef

	Portion
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

	Portion
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

	Portion
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

	Portion
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

Pommes Fritz

	Portion
Brennwert [kJ]	982,00
Brennwert [kcal]	233,00
Fett [g]1	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]	327,00
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