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

Tomaten und Burrata

	Portion
Brennwert [kj]	1.373,30
Brennwert [kcal]	330,25
Fett [g]	27,68
davon gesättigte Fettsäuren [g]	8,78
Kohlenhydrate [g]	12,18
davon Zucker [g]	3,22
Eiweiß [g]	6,97
Salz [g]	2,25

Crevetten Salat

	Portion
Brennwert [kj]	1.098,50
Brennwert [kcal]	264,50
Fett [g]	12,10
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,16
Kohlenhydrate [g]	29,65
davon Zucker [g]	3,60
Eiweiß [g]	11,60
Salz [g]	1,92

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

Carpaccio vom Rind

	Portion
Brennwert [kj]	1.930,50
Brennwert [kcal]	465,20
Fett [g]	29,57
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,61
Kohlenhydrate [g]	30,65
davon Zucker [g]	4,80
Eiweiß [g]	21,50
Salz [g]	2,68

Beef Tatar

	Portion
Brennwert [kj]	1.529,90
Brennwert [kcal]	366,40
Fett [g]	16,41
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,13
Kohlenhydrate [g]	36,45
davon Zucker [g]	9,25
Eiweiß [g]	20,65
Salz [g]	3,58

07/2025

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

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

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

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.

VEGETARISCHE KÜCHE

Garden Potato

	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

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

Feta überbacken

	Portion
Brennwert [kJ]	3.481,80
Brennwert [kcal]	835,85
Fett [g]	74,28
davon gesättigte Fettsäuren [g]	30,43
Kohlenhydrate [g]	14,19
davon Zucker [g]	4,14
Eiweiß [g]	27,79
Salz [g]	6,92

Linguine vegetarisch

	Portion
Brennwert [kJ]	3.075,10
Brennwert [kcal]	739,80
Fett [g]	52,32
davon gesättigte Fettsäuren [g]	16,73
Kohlenhydrate [g]	51,75
davon Zucker [g]	4,62
Eiweiß [g]	13,69
Salz [g]	5,86

Linguine mit Putenbruststeak

	Portion
Brennwert [kJ]	3.102,60
Brennwert [kcal]	744,30
Fett [g]	48,28
davon gesättigte Fettsäuren [g]	13,41
Kohlenhydrate [g]	45,80
davon Zucker [g]	3,39
Eiweiß [g]	29,78
Salz [g]	5,27

Bowl vegetarisch

	Portion
Brennwert [kJ]	2.179,55
Brennwert [kcal]	522,95
Fett [g]	33,70
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,85
Kohlenhydrate [g]	39,45
davon Zucker [g]	6,10
Eiweiß [g]	11,92
Salz [g]	3,59

Bowl mit Putenbruststeak

	Portion
Brennwert [kJ]	2.551,55
Brennwert [kcal]	610,95
Fett [g]	34,70
davon gesättigte Fettsäuren [g]	5,85
Kohlenhydrate [g]	39,45
davon Zucker [g]	6,10
Eiweiß [g]	30,32
Salz [g]	3,75

07/2025

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

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

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

RIB-EYE MASTERCUT, 12 oz.

	Portion
Brennwert [kJ]	3.049,20
Brennwert [kcal]	732,60
Fett [g]	51,50
davon gesättigte Fettsäuren [g]	26,70
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	66,00
Salz [g]	0,30

FILET MIGNON

	Portion
Brennwert [kJ]	940,40
Brennwert [kcal]	224,00
Fett [g]	9,60
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,80
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	36,60
Salz [g]	0,16

AMERICAN TENDERLOIN

	Portion
Brennwert [kJ]	1.352,40
Brennwert [kcal]	322,00
Fett [g]	13,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]	6,90
Kohlenhydrate [g]	0,00
davon Zucker [g]	0,00
Eiweiß [g]	48,30
Salz [g]	0,20

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

07/2025

UNSERE NÄHRWERTE

Hier finden Sie alle Nährwertangaben zu unseren Gerichten.

KLASSISCHE KÜCHE

Putenbruststeaks

	Portion
Brennwert [kJ]	3.239,75
Brennwert [kcal]	768,10
Fett [g]	29,22
davon gesättigte Fettsäuren [g]	9,62
Kohlenhydrate [g]	66,73
davon Zucker [g]	3,62
Eiweiß [g]	56,86
Salz [g]	2,43

Filetmedaillons mit Gemüse

	Portion
Brennwert [kJ]	3.178,70
Brennwert [kcal]	764,00
Fett [g]	47,18
davon gesättigte Fettsäuren [g]	28,98
Kohlenhydrate [g]	36,90
davon Zucker [g]	13,31
Eiweiß [g]	41,07
Salz [g]	5,73

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

Salat American

	Portion
Brennwert [kJ]	2.083,02
Brennwert [kcal]	501,09
Fett [g]	33,45
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,24
Kohlenhydrate [g]	22,57
davon Zucker [g]	11,21
Eiweiß [g]	24,68
Salz [g]	2,65

Norwegischer Fjordlachs

	Portion
Brennwert [kJ]	4.590,80
Brennwert [kcal]	1.106,10
Fett [g]	92,24
davon gesättigte Fettsäuren [g]	34,67
Kohlenhydrate [g]	22,26
davon Zucker [g]	6,38
Eiweiß [g]	41,59
Salz [g]	4,43

Zarter Lammrücken

	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

07/2025

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

New York 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

Fitness-Pfanne

	Portion
Brennwert [kJ]	3.018,90
Brennwert [kcal]	723,75
Fett [g]	42,92
davon gesättigte Fettsäuren [g]	21,03
Kohlenhydrate [g]	31,56
davon Zucker [g]	9,80
Eiweiß [g]	48,69
Salz [g]	7,97

07/2025

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]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-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

Pfefferrahm-Sauce

	Portion
Brennwert [kJ]	344,00
Brennwert [kcal]	81,60
Fett [g]	3,92
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,56
Kohlenhydrate [g]	9,36
davon Zucker [g]	5,20
Eiweiß [g]	1,04
Salz [g]	1,98

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 Gemüse der Saison

	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

	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

Gebratene Pilzvariation

	Portion
Brennwert [kJ]	1.714,10
Brennwert [kcal]	413,95
Fett [g]	37,69
davon gesättigte Fettsäuren [g]	25,49
Kohlenhydrate [g]	8,70
davon Zucker [g]	6,06
Eiweiß [g]	5,79
Salz [g]	3,9

07/2025

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

Magic B.U.R.G.E.R.

	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

Puty the Kid

	Portion
Brennwert [kJ]	2.014,00
Brennwert [kcal]	478,90
Fett [g]	17,94
davon gesättigte Fettsäuren [g]]	1,52
Kohlenhydrate [g	42,66
davon Zucker [g]	1,06
Eiweiß [g]	32,98
Salz [g]	1,31

Käpt‘n 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

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

07/2025

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

Eis und Heiß

	Portion
Brennwert [kJ]	1.802,00
Brennwert [kcal	299,00
Fett [g]	15,80
davon gesättigte Fettsäuren [g]]	13,00
Kohlenhydrate [g	33,60
davon Zucker [g]	29,30
Eiweiß [g]	3,50
Salz [g]	0,18

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

Crème Caramel

	Portion
Brennwert [kJ]	1.273,00
Brennwert [kcal	303,00
Fett [g]	13,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]]	6,70
Kohlenhydrate [g	44,00
davon Zucker [g]	44,00
Eiweiß [g]	2,60
Salz [g]	0,07

Apfelstrudel

	Portion
Brennwert [kJ]	1457,00
Brennwert [kcal]	343,00
Fett [g]	11,00
davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,48
Kohlenhydrate [g]	55,00
davon Zucker [g]	38,03
Eiweiß [g]	4,92
Salz [g]	0,36

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

Schoko Vic

	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

07/2025