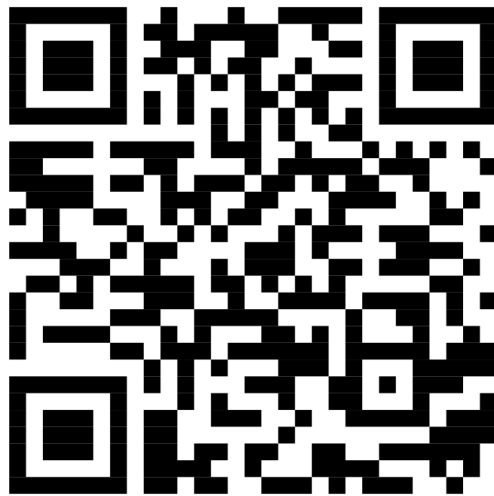




WAS STECKT IN DEINEM MEAL?

NÄHRWERTE · ALLERGENE · ZUSATZSTOFFE



QR-CODE SCANNEN

Bowl oder Wrap zusammenstellen und aktuelle Angaben abrufen

WICHTIG BEI ALLERGIEN

Bitte vor der Bestellung unser Team ansprechen. Eine schriftliche Fassung liegt an der Theke bereit.

<https://naehrwerte.official-proteinhouse.de>



01 So nutzt du diese Angaben

Alle Werte beziehen sich auf die tatsächlich ausgegebenen Portionen. Produktnachweise werden intern gepflegt.

Bereich	So wird gerechnet
Bowl	130 g gekochte Basis + gewähltes Protein-Level + alle Toppings à 30 g + 30 g Sauce.
Crunch	Ist freiwillige Selbstbedienung und kein fester Bowl-Bestandteil. Im Online-Rechner wird nur die tatsächlich eingetragene Grammmenge addiert.
Mehr als 4 Toppings	Vier Classic-Toppings sind im Preis enthalten. Jedes weitere gewählte Topping wird als eigene 30-g-Portion vollständig mitgerechnet.
Saucen	Es gelten ausschließlich die acht in dieser Mappe aufgeführten Saucen; jede Portion hat 30 g.
Wrap	Beide Tortillas sind mit ihrem exakten Stückgewicht, Nährwerten, Gluten und Konservierungsstoffen erfasst.

Feste Portionslogik: Bowl = 130 g gekochte Basis + 150/200/250 g gegartes Protein + mindestens vier Toppings à 30 g + 30 g Sauce. Weitere Toppings werden ebenfalls mit je 30 g addiert. Crunch wird nur bei tatsächlicher Entnahme berücksichtigt.

Abgrenzung: Frische normale Zwiebeln, gekochte Rote Bete und kein Rotkohl. Basmatireis, Couscous und Quinoa werden ausschließlich mit Wasser gegart.

Die Nährwerte sind berechnete Durchschnittswerte. Natürliche Rohstoff- und Zubereitungsschwankungen sind möglich. Bei Chicken und Beef sind jeweils 3 g Salz je 800 g Rohware berücksichtigt.

02 Basis, Proteine und Wraps

Energie ist als kJ / kcal angegeben; alle übrigen Nährwerte in Gramm.

Basis · je 130 g gekocht

Basis	Menge	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergen
Basmatireis	130 g	794 / 190	0,5	0,1	41,3	0,3	4,8	0,01	-
Quinoa	130 g	628 / 150	2,5	0,3	26,4	0,7	5,2	0,01	-
Couscous	130 g	808 / 193	0,9	0,2	37,6	1,4	6,4	0,01	A Weizen/Gluten

Proteine · gegarte Ausgabeportion

Protein	Level	g	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergen
House Chicken	HOUSE	150	1046 / 250	2,8	0,8	0,0	0,0	53,6	1,22	-
House Chicken	POWER	200	1395 / 333	3,8	1,0	0,0	0,0	71,4	1,62	-
House Chicken	BEAST MODE	250	1744 / 417	4,8	1,2	0,0	0,0	89,2	2,03	-
House Beef	HOUSE	150	1150 / 275	10,1	4,3	0,0	0,0	42,8	1,11	-
House Beef	POWER	200	1534 / 367	13,4	5,8	0,0	0,0	57,0	1,48	-
House Beef	BEAST MODE	250	1917 / 458	16,8	7,2	0,0	0,0	71,2	1,85	-
House Tuna	HOUSE	150	665 / 159	1,0	0,4	0,0	0,0	37,3	1,50	D Fisch
House Tuna	POWER	200	887 / 212	1,4	0,6	0,0	0,0	49,8	2,00	D Fisch
House Tuna	BEAST MODE	250	1109 / 265	1,8	0,8	0,0	0,0	62,2	2,50	D Fisch
Veganes Schnitzel	HOUSE	150	1938 / 463	21,6	1,9	40,1	1,3	22,9	3,57	A Weizen · F Soja · I Sellerie
Veganes Schnitzel	POWER	200	2584 / 618	28,8	2,5	53,5	1,8	30,5	4,76	A Weizen · F Soja · I Sellerie
Veganes Schnitzel	BEAST MODE	250	3230 / 772	36,0	3,1	66,9	2,2	38,1	5,95	A Weizen · F Soja · I Sellerie

Veganes Schnitzel: Das Finger-Foto wurde dem eingesetzten Produkt zugeordnet. Die Werte sind mit dem bestätigten Garfaktor 100 g Ausgangsprodukt → 80 g gegart berechnet. Enthält Weizen, Soja und Sellerie; mit Verdickungsmittel Methylcellulose.

Wrap-Tortillas · je Stück

Tortilla	Menge	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergen
Weizen Wrap	1 Stück · 91,7 g	1189 / 284	6,0	1,2	47,7	1,7	9,1	0,87	A Weizen/Gluten
Vollkorn Wrap	1 Stück · 76,1 g	961 / 230	4,6	1,0	38,1	1,4	6,8	0,84	A Weizen/Gluten

Beide Wraps enthalten die Konservierungsstoffe Calciumpropionat und Kaliumsorbat. Gesamtwert des fertigen Wraps = Tortilla + HOUSE-Protein (150 g) + alle gewählten Toppings (je 30 g) + Sauce (30 g).

03 Toppings und freiwilliger Crunch

Alle Toppings sind feste 30-g-Portionen. Vier Classic-Toppings sind inklusive; weitere Auswahlen werden trotzdem vollständig berechnet.

Topping	g	kJ / kcal	Fett	KH	Eiweiß	Salz	Allergen	Hinweis
Karotte	30	51 / 12	0,1	2,0	0,3	0,05	-	berechnet
Mais	30	112 / 27	0,7	3,6	0,9	0,13	-	bestätigt · Ascorbinsäure
Kichererbsen	30	158 / 38	0,6	4,5	2,4	0,11	-	bestätigt · Ascorbinsäure
Zwiebeln, frisch	30	35 / 8	0,1	1,5	0,4	0,01	-	normal · nicht eingelegt
Jalapeños	30	14 / 3	0,1	0,5	0,1	0,90	-	bestätigt · Calciumchlorid
Oliven, geschwärzt	30	174 / 42	4,3	0,2	0,1	0,53	-	bestätigt · Eisenglukonat
Gurke	30	19 / 4	0,0	0,5	0,2	0,00	-	berechnet
Rote Bete, gekocht	30	55 / 13	0,1	2,2	0,7	0,04	-	100 % Rote Bete · nicht eingelegt
Avocado	30	201 / 48	4,4	0,5	0,6	0,01	-	berechnet
Edamame	30	153 / 37	1,6	1,1	3,6	0,01	F Soja	berechnet
Brokkoli	30	43 / 10	0,1	0,8	1,1	0,01	-	berechnet
Ei, gekocht	30	195 / 46	3,3	0,3	3,9	0,09	C Ei	berechnet
Hirtenkäse (Karte: Feta)	30	338 / 81	6,3	0,3	5,7	0,87	G Milch	Nährwerte bestätigt

Crunch · Referenz je 5 g

Crunch	kJ / kcal	Fett	KH	Eiweiß	Salz	Allergen	Status
Röstzwiebeln	123 / 30	2,2	2,0	0,3	0,060	A Weizen/Gluten	Etikett bestätigt
Sesam, geschält	119 / 28	2,4	0,6	0,9	0,001	K Sesam	Etikett + Produktdaten
Kürbiskerne	119 / 28	2,2	0,2	1,8	0,002	-	Etikett bestätigt
Sonnenblumenkerne	132 / 32	2,8	0,4	1,0	0,003	-	Etikett bestätigt
Tortilla Chips	99 / 24	1,0	3,2	0,3	0,045	-	Maismehl · Palmöl · Salz

Crunch bleibt getrennt: Er ist freiwillige Selbstbedienung und wird nicht automatisch in die Bowl gerechnet. Im QR-Rechner trägt der Kunde je Sorte nur die tatsächlich genommene Grammmenge ein. Die Tortilla Chips bestehen laut METRO-Produktangabe aus Maismehl, Palmöl und Salz.

04 Saucen · Nährwerte

Diese acht fotografierten Saucen bilden das aktuelle Sortiment. Alle Werte gelten je 30 g.

Sauce	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergene
Grillmasters Secret	114 / 27	1,8	0,1	1,9	0,1	0,1	0,57	C Ei · J Senf
Classic Ketchup	58 / 14	0,0	0,0	2,2	0,9	0,1	0,36	-
Spicy Chipotle	144 / 34	2,8	0,2	2,0	0,1	0,1	0,66	J Senf
Smokey BBQ	59 / 14	0,1	0,0	2,2	0,5	0,3	0,45	A Weizen/Gerste · F Soja · J Senf
Teriyaki	46 / 11	0,0	0,0	1,9	0,2	0,2	0,84	A Weizen/Gerste · F Soja · L Sulfite
Gourmet Truffle Mayo Style	112 / 27	1,8	0,1	1,9	0,1	0,1	0,66	C Ei · J Senf
Garlic Mayo Style	110 / 26	1,7	0,1	1,9	0,1	0,1	0,57	C Ei · J Senf
Classic Mayonnaise	114 / 27	1,7	0,1	2,0	0,1	0,1	0,54	C Ei · J Senf

Wichtige Unterschiede: Smokey BBQ enthält Weizen, Gerste, Soja und Senf. Teriyaki enthält Weizen, Gerste, Soja und Sulfite. Grillmasters, Gourmet Truffle, Garlic und Classic Mayonnaise enthalten Ei und Senf.

Diese acht Sorten ersetzen die frühere Saucenauswahl vollständig. Maßgeblich sind die hier aufgeführten Portionswerte und Kennzeichnungen.

05 Saucen · Kennzeichnung

Kundenhinweise zu Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Süßungsmitteln und Antioxidationsmitteln.

Sauce	Kennzeichnung
Grillmasters Secret	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat; mit Farbstoff: Paprikaextrakt; mit Antioxidationsmittel: EDTA
Classic Ketchup	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat
Spicy Chipotle	mit Süßungsmittel(n): Erythrit, Steviolglycoside; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat
Smokey BBQ	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat
Teriyaki	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat
Gourmet Truffle Mayo Style	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat; mit Antioxidationsmittel: EDTA
Garlic Mayo Style	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat; mit Farbstoff: Beta-Carotin; mit Antioxidationsmittel: EDTA
Classic Mayonnaise	mit Süßungsmittel(n): Sucralose; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat; mit Farbstoff: Beta-Carotin; mit Antioxidationsmittel: EDTA

Farbstoffe: Grillmasters Secret enthält Paprikaextrakt. Garlic Mayo Style und Classic Mayonnaise enthalten Beta-Carotin. Bei den fünf übrigen Saucen ist auf den geprüften Etiketten kein Farbstoff angegeben.

Süßungsmittel und Konservierungsstoffe: Alle sieben GO-FITNESS-Saucen enthalten Sucralose sowie Kaliumsorbat und Natriumbenzoat. Spicy Chipotle enthält Erythrit und Steviolglycoside sowie Kaliumsorbat und Natriumbenzoat.

06 Getränke · Portionswerte I

Fertig berechnet mit 1,5%-Kuhmilch. Wasser und Eis liefern keine Energie. Alternative Milchwahl verändert den Portionswert; der QR-Rechner berechnet sie automatisch.

Getränk	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergene
Cinna Crunch	1260 / 301	6,2	3,6	28,4	20,7	31,8	0,70	A · F · G
Pista Power	1095 / 262	7,7	4,0	15,0	14,6	33,0	0,63	F · G · H
Cookie Chaos	1136 / 272	6,3	3,6	20,5	17,8	30,8	0,78	A · F · G
Matcha Beast	955 / 228	5,1	3,3	15,6	13,6	28,6	0,69	F · G
Cherry Matcha Crush	967 / 231	5,6	3,6	18,1	16,1	26,8	0,45	F · G

Getränk	Finale Rezeptur	Kennzeichnung
Cinna Crunch	30 g ESN Cinnamon Cereal · 250 ml Milch · 50 g Banane · 80 g Eis · 30 ml Wasser · 2 g Zimt · 5 g Cereal Crunch	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside
Pista Power	30 g ESN White Chocolate Pistachio · 250 ml Milch · 80 g Eis · 30 ml Wasser · 5 g Pistazien	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside; mit Farbstoff: Beta-Carotin
Cookie Chaos	30 g ESN Dark Cookies & Cream · 250 ml Milch · 80 g Eis · 30 ml Wasser · 5 g Oreo/Schoko-Keks · 5 g Schokosauce	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside; mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat
Matcha Beast	30 g More Protein Iced Matcha Latte · 250 ml Milch · 70 ml Wasser · 90 g Eis	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside; ca. 102 mg Koffein/Portion
Cherry Matcha Crush	30 g More Protein Iced Matcha Cherry Mochi · 230 ml Milch · 45 ml Wasser · 12 g Kirschezubereitung · 90 g Eis	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside; koffeinhaltig

Koffein: Matcha Beast und Cherry Matcha Crush haben einen erhöhten Koffeingehalt. Nicht empfohlen für Kinder sowie Schwangere oder Stillende.

07 Getränke · Portionswerte II

Berry Beast wird mit 60 ml Milch aufgestockt. Caramel Kick enthält insgesamt 245 ml Milch. Gehackte Mandeln als Deko-Topping werden derzeit nicht eingesetzt.

Getränk	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergene
Popeye	898 / 215	0,6	0,1	27,2	21,0	22,3	0,08	G
Mango Rush	886 / 212	0,7	0,2	28,4	23,4	21,9	0,03	G
Berry Beast	1217 / 291	2,3	0,8	36,6	32,8	25,6	0,13	G
Protein Presso	931 / 223	4,7	2,9	14,2	13,0	30,1	0,53	F · G
Caramel Kick	936 / 224	4,7	3,0	15,3	13,3	29,0	0,77	F · G

Getränk	Finale Rezeptur	Kennzeichnung
Popeye	25 g More Clear Pure Apple · 25 g Spinat · 80 g Granny-Smith-Apfel · 50 g Banane · 60 g Mandarine · 15 g Limettensaft · 4-5 Minzblätter · 130 ml Wasser · 80 g Eis	mit Farbstoff: Ammonsulfit-Zuckerkulör; mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside
Mango Rush	25 g More Clear Mango · 120 g TK-Mango · 55 g Banane · 15 g Limettensaft · 130 ml Wasser · 80 g Eis	mit Farbstoff: Beta-Carotin; mit Süßungsmitteln: Sucralose, Steviolglycoside
Berry Beast	25 g ESN Isoclear Strawberry Lime · 170 g Beerenmix · 60 g Apfel · 50 g Kiwi · 55 g Mandarine · 12 g Limetten-/Zitronensaft · 135 ml Wasser · 60 ml Milch	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Acesulfam K; mit Farbstoff: Carotin
Protein Presso	30 g ESN Flexpresso Coffee · 240 ml Milch · 90 g Eis	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Acesulfam K; ca. 80 mg Koffein/Portion
Caramel Kick	30 g ESN Flexpresso Caramel · insgesamt 245 ml Milch · 90 g Eis	mit Süßungsmitteln: Sucralose, Acesulfam K; koffeinhaltig

Koffein: Protein Presso und Caramel Kick haben einen erhöhten Koffeingehalt. Nicht empfohlen für Kinder sowie Schwangere oder Stillende.

08 Milchwahl und Flaschengetränke

Milchalternativen laut Karte +0,50 €. Werte der Milchsor ten gelten je 100 ml.

Milchwahl	kJ / kcal	Fett	ges.	KH	Zucker	Eiweiß	Salz	Allergen
Kuhmilch 1,5 %	197 / 47	1,5	1,0	4,9	4,9	3,4	0,13	G Milch
Haferdrink	184 / 44	1,5	0,2	6,4	0,0	0,8	0,10	A Hafer/Gluten
Mandeldrink	59 / 14	1,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,15	H Mandel
Kokosdrink	59 / 14	1,3	1,2	0,0	0,0	0,1	0,07	–*

Betriebsstandard: Die Portionswerte auf den beiden Getränkeseiten sind mit Kuhmilch 1,5 % berechnet. Der Online-Rechner kann Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink automatisch einsetzen. *Kokos ist keines der 14 Hauptallergene; auf der Packung steht ein Spurenhinweis für Schalenfrüchte.

Flaschengetränke · je Verkaufsflasche

Getränk	Menge / Preis	kJ / kcal	KH	Zucker	Salz	Kennzeichnung
fritz-kola Original	0,33 l · 3,20 €	582 / 139	34,7	34,7	0,00	mit Farbstoff: Ammoniumsulfid-Zuckerulör; erhöhter Koffeingehalt (25 mg/100 ml)
fritz-kola zuckerfrei	0,33 l · 3,20 €	4 / 1	0,0	0,0	0,03	mit Farbstoff; mit Süßungsmitteln: Acesulfam K, Aspartam; enthält eine Phenylalaninquelle; erhöhter Koffeingehalt
Mozart Quelle still	0,33 l · 2,30 €	0 / 0	0,0	0,0	0,00	keine kennzeichnungspflichtigen Zusätze erfasst



09 Allergenlegende und betriebliche Pflege

Die bereitgestellten Fotos wurden einzeln geprüft und mit Produktdaten abgeglichen. Hersteller und EAN bleiben in der internen Stammliste dokumentiert.

Code	Allergen	Code	Allergen
A	Glutenhaltiges Getreide	B	Krebstiere
C	Ei	D	Fisch
E	Erdnüsse	F	Soja
G	Milch/Laktose	H	Schalenfrüchte
I	Sellerie	J	Senf
K	Sesam	L	Sulfite
M	Lupinen	N	Weichtiere

Aktueller Freigabestand

Bereich	Status und laufende Pflicht
Rezepturen	Alle derzeit angebotenen Bowl-, Wrap- und Getränkerezepturen sind in dieser Fassung berechnet.
Wareneingang	Bei Marken-, EAN- oder Rezepturwechsel Zutaten, Allergene, Nährwerte und Zusatzstoffe vor Einsatz erneut prüfen. Die aktuelle Verpackung ist maßgeblich.
Mandeln / Deko	Gehackte Mandeln als Deko-Topping werden derzeit nicht verwendet und sind daher nicht eingerechnet. Der Mandeldrink bleibt eine separat wählbare Milchalternative.
Änderungen	Bei Portions-, Zutaten- oder Saucenänderungen zuerst die interne Stammliste und danach Website und PDF aktualisieren.

Sicherheitsregel: In der Küche werden verschiedene Allergene verarbeitet. Unbeabsichtigte Kreuzkontakte können trotz sorgfältiger Arbeit nicht vollständig ausgeschlossen werden. Bei schweren Allergien bitte vor der Bestellung das Team ansprechen.

Rechtsgrundlagen: § 4 LMIDV (Allergeninformation bei loser Ware) · § 5 LMZDV (Zusatzstoffkennzeichnung). Die elektronische Information muss vor dem Kauf leicht zugänglich sein; an der Verkaufsstelle muss auf sie hingewiesen werden.