

SLTKN

Nährwerte & Allergene

Stand Juli 2023

SALATE	Zutaten	Menge	KJ	Kcal	KH	Eiweiß	Fett	Allergene
Pure Basic	Salat-Mix, Gurken, Möhren, Paprika, Mais, Kirschtomaten Kräuter-Kichererbsen	100g	104	25	4	1	1	-
		pro	383	92	14	8	2	
Vitalian Vita	Salat-Mix, Rucola, Kirschtomaten, Grana Padano, Mozzarella, Mais, Nuss-Mix, Basilikum	100g	558	134	4	9	9	Ei, Milch, Erdnuss, Schalenfrüchte
		pro	2093	503	16	32	34	(Haselnuss, Cashews)
Sweet Shepherd	Salat-Mix, Rucola, Gurken, Möhren, geröstete Süßkartoffeln, Falafel, Hirtenkäse (Kuhmilch), Kirschtomaten, geröstete Sonnenblumenkerne	100g	412	99	7	5	6	Gluten (Weizen), Milch
		pro	1770	425	31	22	27	
Fitness Farmer	Salat-Mix, Gurken, Möhren, geröstete Süßkartoffeln, Apfel, rote Beete, Kichererbsen, Edamame, Kürbiskerne	100g	309	79	5	4	5	Soja
		pro	1440	343	18	18	20	
Prince Penne	Penne-Pasta, Paprika, Hähnchenbrustfilet, Mozzarella, Nuss-Mix, Rucola, Kirschtomaten, Kräuter der Provence	100g	1042	250	29	12	12	Gluten (Weizen), Erdnuss, Milch, Schalenfrüchte
		pro	3491	837	97	54	40	(Haselnuss, Cashews)
Chicken Champ	Salat-Mix, Gurken, Möhren, Paprika, Hähnchenbrustfilet, Gouda, Ei, Kirschtomaten, Nuss-Mix	100g	447	108	3	12	9	Ei, Milch, Erdnuss, Schalenfrüchte
		pro	1976	475	11	40	31	(Haselnuss, Cashews)
Original Caesar	Salat-Mix, Römersalat, Hähnchenbrustfilet, Grana Padano, Kirschtomaten, Ei, Croutons	100g	445	106	4	11	5	Gluten (Weizen), Ei, Milch
		pro	1657	395	16	40	19	
Pulled Chicken	Salat-Mix, Römersalat, Pulled Chicken, Rotkohl, Gouda Paprika, Jalapeños, Röstzwiebeln	100g	379	91	4	7	5	Milch, Gluten (Weizen), Soja
		pro	1534	368	17	30	20	
Vitamin Sea	Salat-Mix, Gurken, Möhren, Paprika, Thunfisch, Gouda, Ei, rote Zwiebeln, Kidneybohnen	100g	327	72	3	7	4	Ei, Fisch, Milch
		pro	1507	360	11	29	18	
DRESSINGS	Zutaten	Menge	KJ	Kcal	KH	Eiweiß	Fett	Allergene
Joghurt-Dressing	Vollmilchjoghurt, Wasser, Rapsöl, Zitronensaft, Zucker, Ei, Branntweinessig, mod. Maisstärke, jodiertes Speisesalz, Verdickungsmittel Xathan (biologisch gewonnen), Senf, Pfeffer	pro	739	177	9	1	11	Ei, Milch, Senf
		Portion						
Balsamico-Vinaigrette	Rapsöl, Balsamico Modena, Wasser, Senf, Zucker, jodiertes Speisesalz, Pfeffer	pro	1763	422	7	1	47	Senf, Sulfite
		Portion						
Spicy Peanut-Dressing	Rapsöl, Erdnüsse, Wasser, Balsamico Bianco, Gemüsesalz, Sojasauce, Zwiebeln, Senf, Chilipulver, Pfeffer	pro	1537	372	5	5	36	Senf, Erdnuss, Sulfite, Soja, Gluten (Weizen)
Kräuter-Walnuss-Vinaigrette	Wasser, Walnussöl, Rapsöl, Kräutermischung, jodiertes Speisesalz, Pfeffer	pro	1065	255	5	1	27	Schalenfrucht (Walnuss)
Ahorn-Balsamico-Vinaigrette	Rapsöl, Balsamico Modena, Ahornsirup, Agavendicksaft, Wasser, Kräutermischung, Senf, Zucker, Guakemmehl	pro	1341	321	25	0	23	Senf, Sulfite
Curry-Joghurt-Dressing	Vollmilchjoghurt, Wasser, Rapsöl, Zitronensaft, Zucker, Ei, Curry, Branntweinessig, mod. Maisstärke, jodiertes Speisesalz, Verdickungsmittel Xathan (biologisch Verdickungsmittel Xathan (biologisch gewonnen), Senf, Pfeffer	pro	769	184	9	1	12	Ei, Milch, Sellerie, Senf
Tomaten-Vinaigrette	Wasser, Rapsöl, passierte Tomaten, Kräutermischung, jodiertes Speisesalz, Pfeffer	pro	1049	251	5	1	25	-
Caesar-Dressing	Wasser, Rapsöl, Branntweinessig, geriebener Hartkäse, Anchovipaste, Knoblauch, Zucker, Senf, Worcester Sauce, mod. Maisstärke, jodiertes Speisesalz, Eigelb, Verdickungsmittel Xathan (biologisch gewonnen), 8-Kräutermischung, Pfeffer	pro	1241	297	6	1	37	Ei, Fisch, Milch, Senf
Orangen-Senf-Vinaigrette	Orangensaft, Rapsöl, Wasser, Senf, Kräutermischung, Zucker, jodiertes Speisesalz, Pfeffer	pro	1015	243	5	1	23	Gluten (Gerste), Milch, Senf
Honig-Dijon-Dressing	Rapsöl, Gemüsebrühe (Meersalz, Zwiebeln, Pastinaken ,Lauch, Karotten, Rohrohrzucker, Kräuter, Gewürze, Pastinaken, Sonnenblumenöl) Dijon-Senf, Balsamico Bianco, Blütenhonig, Guarkemmehl	pro	903	216	10	1	19	Senf, Sulfite
Paprika-Chili-Dressing	Wasser, Rapsöl, Chili, Kräutermischung, Sambal Olek, Speisesalz	pro	1132	271	3	0	23	-

SLTKN

Nährwerte & Allergene

Stand Februar 2022

FELDHEDEN	Zutaten	Menge	KJ	Kcal	KH	Eiweiß	Fett	Allergene
Pure Basic	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Gurken, Möhren, Paprika, Mais, Kirschtomaten, Kräuter-Kichererbsen	pro	2147	513	76	23	11	Milch
Vitalian Vita	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Rucola, Kirschtomaten, Grana Padano, Mozzarella, Mais, Nuss-Mix, Basilikum	pro	3525	842	78	46	37	Ei, Milch, Erdnuss, Schalenfrüchte (Haselnuss, Cashews)
Sweet Shepherd	Salat-Mix, Rucola, Gurken, Möhren, geröstete Süßkartoffeln, Falafel, Hirtenkäse (Kuhmilch), Kirschtomaten, geröstete Sonnenblumenkerne	pro	3266	780	93	38	33	Gluten (Weizen), Milch
Fitness Farmer	Ofenkartoffel, Gurken, Möhren, Apfel, rote Beete, Kichererbsen, geröstete Süßkartoffeln, Edamame, Kürbiskerne	pro	2533	605	77	19	25	Soja
Prince Penne	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Penne-Pasta, Paprika, Hähnchenbrustfilet, Mozzarella, Nuss-Mix, Rucola, Kirschtomaten, Kräuter der Provence	pro	4643	1109	136	65	44	Gluten (Weizen), Milch, Erdnuss, Schalenfrüchte (Haselnuss, Cashews)
Chicken Champ	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Gurken, Möhren, Hähnchenbrustfilet, Gouda, Ei, Kirschtomaten, Nuss-Mix, Paprika	pro	3433	820	73	54	36	Ei, Milch, Erdnuss, Schalenfrüchte (Haselnuss, Cashews)
Original Caesar	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Römersalat, Hähnchenbrustfilet, Grana Padano, Kirschtomaten, Ei, Croutons	pro	3165	756	78	55	22	Ei, Milch, Gluten (Weizen)
Pulled Chicken	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Römersalat, Pulled Chicken, Rotkohl, Gouda, Paprika, Jalapeños, Röstzwiebeln	pro	3073	734	77	45	23	Milch, Gluten (Weizen), Soja
Vitamin Sea	Ofenkartoffel, Kräuter-Cremequark, Gurken, Möhren, Thunfisch, Gouda, Ei, rote Zwiebeln, Kidneybohnen	pro	2721	649	69	48	21	Ei, Fisch, Milch
BREAK BOWLS	Zutaten	Menge	KJ	Kcal	KH	Eiweiß	Fett	Allergene
Hearty Bowl	immer wieder wechselnd; aktuelle Informationen auf der Homepage	pro Portion						bitte der Homepage / dem Online-Shop entnehmen
Veggie Bowl	immer wieder wechselnd; aktuelle Informationen auf der Homepage	pro Portion						bitte der Homepage / dem Online-Shop entnehmen
DESSERTS	Zutaten	Menge	KJ	Kcal	KH	Eiweiß	Fett	Allergene
Beeren-Quark	Mager-Speisequark, Joghurt 3,5 %, Erdbeeren	pro Portion	1775	424	12	30	9	Milch
Früchte-Mix	Apfel, Ananas, Orange, Erdbeeren, Cantaloupe-Melone, Weintrauben	pro Portion	678	162	32	1	0	-
BROTE	Zutaten	Menge	KJ	Kcal	KH	Eiweiß	Fett	Allergene
Ciabatta (SLTKND Köln)	Weizenmehl, Wasser, Speisesalz, Hefe, Olivenöl, Gerstenmalzextrakt, Weizenmalzmehl, Weizenkeime, Acerolasaftkonzentrat, Gerstenmalzmehl	pro Portion	888	216	42	7	1	Gluten (Gersten, Weizen)
Vollkomschanzer (SLTKND IN)	Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornschrot, Wasser, Leinsamen, Hefe, Roggenschrot, gerockneter Roggensauerteig, Maisgries, Gerstenmalzextrakt, Malzmehl, Roggenmehl geröstet, Speisesalz, Rapsöl	pro Portion	851	207	37	7	2	Gluten (Roggen, Gersten, Weizen)
Steinofenbrötchen (SLTKND Köln)	Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornschrot, Wasser, Leinsamen, Hefe, Roggenschrot	pro Portion	696	165	33	6	1	Gluten (Roggen, Gersten, Weizen)