

Nährwerttabelle - MARY LOU

Sortiment	Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Balaststoffe
Breakfast					
Crunchy Müsli Roll	538kcal	15,94gr.	80,93gr.	14,65gr.	8,38gr.
Sweet Love Roll	584kcal	19,66gr.	83,28gr.	11,91gr.	9,89gr.
Bacon Egg Roll	608kcal	31,51gr.	52,35gr.	27,90gr.	3,60gr.
Rucola Caprese Roll	1729kcal	67,11gr.	216,56gr.	54,46gr.	21,87gr.
Potato Salmon Roll	674kcal	36,40gr.	55,30gr.	30,24gr.	9,17gr.
Fit Egg Roll	670kcal	35,09gr.	48,61gr.	35,76gr.	1,10gr.
Breakfast Special					
Berry Oat Bowl	453kcal	15,09gr.	61,36gr.	14,68gr.	11,54gr.
Italian Avocado Bread	311kcal	12,28gr.	40,71gr.	2,03gr.	1,13gr.
Apple Porridge Bowl	419kcal	10,68gr.	70,29gr.	12,58gr.	10,12gr.
Mediterranean Breakfast Bowl	543kcal	29,76gr.	46,58gr.	23,78gr.	3,30gr.
Pancake Banana Bowl	541kcal	29,88gr.	55,70gr.	9,69gr.	1,80gr.
Breakfast Sides					
Fruit Salad	333kcal	0,01gr.	72,01gr.	0,03gr.	5,75gr.
Fruit Yoghurt	207kcal	5,71gr.	30,97gr.	1,97gr.	0,40gr.
Omelet Classic	242kcal	5,92gr.	37,60gr.	6,64gr.	5,20gr.
Omelet Bacon	259kcal	6,67gr.	37,60gr.	9,64gr.	5,20gr.
Omelet Caprese	291kcal	9,71gr.	39,15gr.	8,96gr.	5,20gr.
Breakfast Kids					
Kids Egg Roll	410kcal	18,43gr.	43,80gr.	16,67gr.	4,50gr.
Kids Sweet Roll	449kcal	14,82gr.	65,26gr.	9,37gr.	6,85gr.
Kids Pancake Bowl	236kcal	10,35gr.	31,71gr.	3,77gr.	0,50gr.
Lunch					
Oriental Falafel Roll	669kcal	29,11gr.	70,27gr.	19,41gr.	1,00gr.
BBQ Potato Roll	529kcal	15,20gr.	74,71gr.	18,76gr.	6,61gr.
Mexican Beef Roll	700kcal	36,36gr.	60,10gr.	29,24gr.	4,93gr.
India Curry Roll	635kcal	29,29gr.	65,62gr.	22,30gr.	9,85gr.
Classic Pizza Roll	576kcal	27,68gr.	50,80gr.	30,26gr.	4,36gr.
Raclette Corn Roll	745kcal	42,96gr.	65,62gr.	23,41gr.	6,17gr.
Lunch Special					
Chicken Egg Bowl	689kcal	36,05gr.	51,92gr.	34,61gr.	2,93gr.
Thai Curry Bowl	551kcal	22,71gr.	71,42gr.	13,21gr.	1,00gr.
Peanut Curry Bowl	500kcal	18,81gr.	54,69gr.	28,29gr.	1,00gr.
Raw Food Bowl	537kcal	28,84gr.	57,03gr.	0,71gr.	0,00gr.
Lunch Sides					
Little Salad	156kcal	11,87gr.	8,96gr.	1,06gr.	1,08gr.
Salted Edamame	153kcal	8,06gr.	4,40gr.	15,08gr.	10,11gr.
Baked Potato	81kcal	0,21gr.	17,52gr.	2,14gr.	1,20gr.
Spicy Falafel	201kcal	6,66gr.	25,20gr.	6,84gr.	0,00gr.
Potato Sticks	200kcal	9,00gr.	26,10gr.	2,16gr.	0,00gr.
Lunch Kids					
Kids Chicken Roll	449kcal	20,10gr.	44,46gr.	17,46gr.	0,00gr.
Kids Pizza Roll	449kcal	20,39gr.	45,14gr.	20,72gr.	3,74gr.
Kids Classic Bowl	252kcal	8,97gr.	8,89gr.	18,97gr.	0,00gr.

Cakes					
White Choc Cookie	267kcal	20,83gr.	35,00gr.	3,00gr.	1,00gr.
Dark Choc Cookie	270kcal	20,83gr.	35,00gr.	3,00gr.	1,00gr.
Berry Choc Cake	414kcal	30,44gr.	49,31gr.	3,30gr.	1,67gr.
Dark Nougat Cake	428kcal	30,59gr.	52,26gr.	18,71gr.	1,67gr.
Vanilla Sour Cake	403kcal	25,74gr.	53,63gr.	3,47gr.	1,11gr.
Strawberry Summer Cake	137kcal	5,09gr.	20,79gr.	1,85gr.	1,07gr.
Drinks					
Fresh Water Lou	15kcal	0,30gr.	1,86gr.	0,23gr.	0,65gr.
Balance Water Lou	15kcal	0,14gr.	1,82gr.	0,20gr.	1,00gr.
Berry Lime Louminade	64kcal	0,51gr.	12,91gr.	0,48gr.	0,51gr.
Peach Hibiskus Louminade	82kcal	0,22gr.	18,12gr.	0,59gr.	0,44gr.
Pineapple Coco Louminade	146kcal	3,61gr.	24,69gr.	1,66gr.	1,12gr.
Mango Kurkuma Louminade	109kcal	1,22gr.	21,85gr.	1,18gr.	0,33gr.
Ginger Shot	43kcal	0,19gr.	9,50gr.	0,37gr.	0,05gr.
Kids Shot	30kcal	0,13gr.	6,31gr.	0,23gr.	0,24gr.
Sweet Lemon Spritz	130kcal	0,43gr.	15,68gr.	0,47gr.	0,65gr.
Lillet Mary	109kcal	0,18gr.	15,51gr.	0,39gr.	0,41gr.
Hot Drinks					
Hot chocolate dark	152kcal	7,46gr.	15,95gr.	5,99gr.	0,00gr.
Hot chocolate dark Hafer	117kcal	3,96gr.	19,45gr.	2,49gr.	1,75gr.
Hot chocolate white	169kcal	9,99gr.	14,57gr.	6,04gr.	0,00gr.
Hot chocolate white Hafer	134kcal	6,49gr.	18,07gr.	2,54gr.	1,75gr.
Chai Latte zero	122kcal	7,08gr.	17,15gr.	5,39gr.	0,00gr.
Chai Latte zero Hafer	87kcal	3,58gr.	20,65gr.	1,89gr.	1,75gr.
Vanilla Chai Latte	153kcal	7,06gr.	17,25gr.	5,36gr.	0,00gr.
Vanilla Chai Latte Hafer	118kcal	3,56gr.	20,75gr.	1,86gr.	1,75gr.
Pink Superfood Latte	153kcal	7,00gr.	17,65gr.	5,50gr.	0,00gr.
Pink Superfood Latte Hafer	118kcal	3,50gr.	21,15gr.	2,00gr.	1,75gr.
Green Matcha Latte	121kcal	7,08gr.	17,95gr.	5,76gr.	0,00gr.
Green Matcha Latte Hafer	86kcal	3,58gr.	21,45gr.	2,26gr.	1,75gr.
Golden Latte zero	121kcal	7,06gr.	17,65gr.	5,41gr.	0,00gr.
Golden Latte zero Hafer	86kcal	3,56gr.	21,15gr.	1,91gr.	1,75gr.