

Fit ó Fago

BOWLS

Vollwertige Kohlenhydrate, Gemüse, Proteine, Topping und Dressing

1. New Buddha

Möhren, Couscous, Paprika, vegetarische Boulettchen, Kimchi-Gurke, Salat, Sojasprossen, Honig-Senf-Dressing

In 10.90 / Out 9.70

2. Arnold

Couscous, Salatmix, Brokkoli-Reis, Möhren, Ananas, Sojasprossen, Mais, Hähnchenfilet, Ei, Sweet-Sour-Dressing

In 11.40 / Out 10.20

3. Donatella

Vollkornpenne, Zoodles, Salatmix, Oliven, Kirschtomaten, Paprika, Edamame, Mozzarella, Nüsse, Pesto u. Balsamico Dressing

In 12.50 / Out 11.30

4. Marie Curie

Kartoffelecken, Salatmix, Brokkoli-Reis, Rotkohl, Möhren, Pilze, Erbsen-Guacamole, Erdnüsse, Erdnussdressing

In 9.80 / Out 8.60

5. Ghandi

Reis, Salatmix, Mais, Rotkohl, Möhren, Erbsen-Guacamole, Falafel, Erdnüsse, Currydressing

In 10.40 / Out 9.20

6. Einstein

Kartoffelecken, Salatmix, Pilze, Rotkohl, Möhren, Edamame, Fleischbällchen, Nüsse, Honig-Senf-Dressing

In 11.10 / Out 9.90

7. Marco Polo

Reis, Zoodles, Salatmix, Kimchi Gurke, Sojasprossen, Avocado, Möhren, Ei, Honig-Senf-Dressing

mit Lachs

In 13.70 / Out 12.50

mit Thunfisch

In 11.70 / Out 10.50

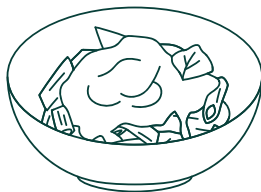


NUDELN

8. Chicken-Champion

Leichte Champignon-Frischkäsesoße mit Pute

In 7.70 / Out 6.70



9. Asiatisches Fernweh

Asia-Gemüse in Kokosmilchsoße

In 6.90 / Out 5.90

10. Roter Allrounder

Buntes Gemüsedurcheinander in Tomatensoße

In 6.50 / Out 5.50

Inkl. Fleisch-Topping

In 7.70 / Out 6.70

Vollkornnudeln

In +1.40 / Out +1.20

Brot

In 0.80 / Out 0.60

SPECIALS

11. Fit ó Gerichto

Gericht der Woche

12. No Waste Soup

Suppe aus unförmigen und aussortierten Lebensmitteln

In 4.70 / Out 3.50

21. Fit ó Mac

Gefüllt, gerollt, gebraten: Hackfleisch, Tomaten, Cheddar, Gewürzgurken und gesunde Fit-ó-Mac-Soße in Wrap-Rolle

In 7.70 / Out 6.50

WRAPS & SANDWICHES

Auf das Innere kommt es an

13. Falafala

Falafel, Salat, Möhren, Rotkohl, Gurke, Erdnussdressing

In 6.70 / Out 5.50

14. Student Attack

Hühnchen, Salatmix, Möhren, Mais, Rotkohl, Curry Dressing

In 6.70 / Out 5.50

15. Que Chido

Hackfleisch, Kidneybohnen, Salat, Mais, Jalapeños, scharfes Dressing

In 8.30 / Out 7.10

16. Linsibinsi

Linsenmash, Salat, Brokkoli-Reis, Rotkohl, Paprika, Honig-Senf-Dressing

In 6.70 / Out 5.50

17. Chickimicki

Hähnchenaufschnitt, Sojasprossen, Möhren, Ananas, Salat, Sweet-Sour-Dressing

In 6.70 / Out 5.50

18. Thun-Wir

Thunfisch, Gurke, Salat, Möhren, Pesto Dressing

In 7.70 / Out 6.50

19. Mozzafiato

Mozzarella, Rucola, Salat, Zoodles, Kirschtomaten, Walnüsse, Pesto u. Balsamicodressing

In 8.50 / Out 7.30

20. Bouboule

Hausgemachte Boulette, Paprika, Salat, Ei, Rucola, Bouboule-Sosse

In 7.10 / Out 5.90

STYLE DEINE LUNCHBOX!

1. Wähle die Basis

Couscous	1.00
Reis	1.00
Nudeln	1.00



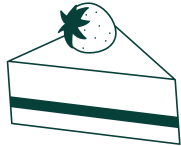
2. Wähle den Style

Mexican	In 8.30 / Out 7.10
Mais, Kidneybohnen, Brokkoli, Paprika, Tortillachips, pikante Tomatensosse	
Chinese	In 8.60 / Out 7.40
Edamame, Möhren, Ananas, Erdnüsse, Sojasprossen, Kimchi-Gurke, Erdnuss-dressing	
German	In 8.60 / Out 7.40
Ei, Kimchi-Gurke, Putenfilet, Brokkoli, Honig-Senf-Sosse	
Italian	In 9.00 / Out 7.80
Mozzarella, Tomaten, Walnüsse, Oliven, Rucola, Pestodressing	

3. Möchtest du Toppings?

Mozzarella	1.50
Ei	0.80
Hähnchenfilet	1.90
Kleine Bouletten	1.90
Falafel	1.90
Gemüse	0.80

DESSERT



Fit ó Desserto

Unser Fit ó Desserto rundet mit natürlicher Süße deine Mahlzeit perfekt ab. Frag unsere Mitarbeiter, welches Dessert gerade verfügbar ist.

GETRÄNKE

Spa-Reine Naturel

In 2.20 / Out 1.90

Spa-Reine Sprudel

In 2.20 / Out 1.90

Fritz-Limo

Orange, Apfel-Kirsch-Holunder, Zitrone oder Honigmelone

In 2.60 / Out 2.20

Fritz-Spritz

Bio-Apfelschorle, Bio-Traubenschorle oder Bio-Rhabarberschorle

In 2.60 / Out 2.20

Fritz-Kola

In 2.60 / Out 2.20

Fritz-Kola ohne Zucker

In 2.60 / Out 2.20

Ginette

Belgisches, organisches Bier

In 3.00 / Out 3.00

Mongozo

Organisches, glutenfreies Bier

In 3.00 / Out 3.00

Bio-Weißwein

In 3.80 / Out 3.80

Bio-Rotwein

In 3.80 / Out 3.80



KAFFEE & TEE



Espresso

In 2.00 / Out 1.80

Kaffee

In 2.00 / Out 1.80



Cappuccino

In 2.40 / Out 2.20

Latte Macchiato

In 2.50 / Out 2.30



Tee

Verschiedene Sorten erhältlich

In 2.20 / Out 2.00

Extra Vanille- o. Karamellflavour für 0,20€

ALLERGENE

BOWLS

								
1. Buddha	☐	☒	☐	☒	☒	☐	☐	☐
2. Arnold	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
3. Donatella	☒	☒	☒	☐	☐	☒	☒	☐
4. Marie Curie	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☒	☐
5. Ghandi	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐
6. Einstein	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☒	☐
7. Marco Polo	☐	☒	☐	☒	☒	☒	☐	☒

NUDELN

								
8. Chicken Champion	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Asiatisches Fernweh	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐
10. Roter Allrounder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WRAPS & PITAS

								
13. Falafala	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐
14. Student Attack	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Que Chido	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Linsibinsi	☐	☒	☐	☐	☒	☐	☐	☐
17. Kicherlich	☐	☐	☐	☒	☒	☐	☒	☐
18. Thun-Wir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
19. Mozzafiato	☐	☒	☒	☐	☐	☒	☐	☐



Gluten



Milch



Nüsse o.
Erdnüsse



Sesam



Senf



Ei



Soja



Fisch

Erkunde dich bei unseren Mitarbeitern über die Allergene in dem Fit ó Gerichte und der No Waste Suppe, da sich diese wöchentlich ändern. Die Nudeln sind in einer glutenfreien Variante erhältlich.