

## Vienna Breakfast

	Carbs	Fat	Protein	Calories
The Kind without Bread	37,5	28,4	26,6	544
The Smart without Bread	32,4	23,4	23,5	440
The Funny without Bread	42,9	27,5	29,2	574
The Clumsy without Bread	54	20,4	8,6	449
One Slice of Bread approximately	39,5	4,3	7,1	215

## Have n´ Eggcelent Day

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Egg Austrian Way	10	15,4	14,2	229
Breakfast Burrito	26,4	29,5	26,2	539
Ham & Eggs	1,7	8,9	17,5	161
The Grinch	2,4	13,4	15,5	195
The Fake Scramble	9,1	9,4	10,5	163
Slice of Bread with Butter approximately	39,5	10,8	7,2	272
Croissando	33,2	24,3	21,6	477

## Toasties

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Mozart	60,7	34,1	18,7	631
Schwarzenegger	50,2	26,3	23,2	513
Picasso	48,4	12,2	10,5	336
Everyones favorite	52,5	16,1	9,6	371

## Smoothie Bowl

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Pineapple Adventure	74,6	11,8	6,8	428
Peanut Butter Cup	70,9	30,2	15,2	666
Purple Rain	75,9	26,2	11,1	590
Scoop of Protein Powder	0,8	0,8	20	92
Vegan Scoop of Protein Powder	4	2	20	110

## Oatmeal

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Berrylicious	45,7	8	26	350
Apple Strudel	45,4	7,7	31	460
Peanut Butter Twist	58,3	20,9	38,5	592

## Overnight Oat

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Berrylicious	58,1	12,7	28,8	448
Apple Strudel	59	13	33,7	475

## Kaiserschmarren

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Kaiserschmarren	111,3	16,9	21,9	689

## Lunch Dishes

	Carbs	Fat	Protein	Calories
The Pump	47,5	21,6	49,6	600
Chicken Salad	16,6	14,3	43,4	352
Rainbow Tofu Bowl	55,7	17,5	21,4	465
Omega Bowl	49,3	39	40	681
Quinoa Salad	51,4	8,2	16	342
Chicken Sandwich	77,1	13	42	571
Chicken Burrito	33,4	8,3	32,9	332
Chicken with Rice	45,2	1,8	38,8	363

## Extras

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Crispy Bacon	0	14	7	148
Crispy Tofu	2	5	8	83
Crispy Chickpeas	7	1	3	58
Feta	1	4	3	53
Grilled Salmon Filed 100g	0	16	25	253
Grilled Chicken 150g	0	2	35	150
Portion of Rice	51,4	2,1	4,4	232
Portion of Quinoa	31,5	2,8	6,6	180

## Smoothies & Juices

	Carbs	Fat	Protein	Calories
Mango Tango	32,2	9,6	9,6	300
You are a Crazy Banana	69,4	65,1	13,6	954
Everyone loves Berries	31,9	7,7	8,5	248
Kale Strong	36,9	34,8	7,1	485
Refresher	18,1	0,7	2,1	75
Green Booster	20	0,8	1,9	84