



## **Healthy Food bei FIT.smartfood Salzburg**

Healthy Lifestyle und gesunde Ernährung sind schon lange kein Trend mehr, sondern viel mehr Lebenseinstellung.

Oftmals fehlt einem aber leider die Zeit, um sich intensiv mit einer neuen Ernährung auseinanderzusetzen.

Doch mit uns musst du das eigentlich gar nicht!

Gesunde, nachhaltige Gerichte, freshe Bowls, sexy Wraps, geile Burger, coole Salate und proteinhaltige Snacks zum Verweilen oder als Take away.

Unser junges Team kreiert regelmäßig neue und hippe Gerichte, die es in sich haben und vor Genuss und Power nur so sprudeln.

Und apropos sprudeln – natürlich könnt ihr direkt bei uns euren wohlverdienten Afterwork Drink genießen oder einfach auf einen Kaffee vorbeikommen.

B-Day Party, Event´s oder Firmenfeier?  
Ob Frühstück, Lunch oder Dinner?

Da ist definitiv für jedermann etwas dabei!

Für was wir also stehen?  
Frisches, gesundes, leckeres Essen, urbane Drinks, cooler Sound und das alles mit einer dicken Portion Liebe.

Wir freuen uns auf euch!

**Dein FIT.smartfood Team**

# FIT.Salat

## Falafel Salad

Falafel, Radicchio, Lollo Rosso, Rucola, Bulgur, Tomate, Granatapfel, Mais, Joghurt Dressing & Kürbiskerne

€ 11,90

## Chicken Salad

Hühnerbrust, Radicchio, Lollo Rosso, Rucola, Bulgur, Tomate, Granatapfel, Mais, Erdbeer Balsamico & Sonnenblumenkerne

€ 12,90

## Beef Salad

Rinderhüfte, Radicchio, Lollo Rosso, Rucola, Bulgur, Tomate, Granatapfel, Mais, Erdnuss Dressing & Schafskäse

€ 13,90

## Salmon Salad

Lachs, Radicchio, Lollo Rosso, Rucola, Bulgur, Tomate, Granatapfel, Mais, Kurkuma Kokos Dressing & Mais Pops

€ 13,90

# FIT.Bowl

## Falafel Bowl

Falafel, Reis, Edamame, Brokkoli, Rotkraut, Cantaloupe- Melone, Joghurt Dressing & Mais Pops

€ 11,90

## Chicken Bowl

Hühnerbrust, Reis, Edamame, Brokkoli, Rotkraut, Cantaloupe- Melone, Honig Senf Sauce & Sonnenblumenkerne

€ 12,90

## Beef Bowl

Rinderhüfte, Reis, Edamame, Brokkoli, Rotkraut, Cantaloupe- Melone, Teriyaki Sauce & Schafskäse

€ 13,90

## Salmon Bowl

Lachs, Reis, Edamame, Brokkoli, Rotkraut, Cantaloupe- Melone, Mangosauce & Kürbiskerne

€ 13,90

## Time Cap Bowl 2.0 by **SO SIMPLE.**

Lachs, Reis, Brokkoli, Granatapfel, Karotten Selleriecreme, Mangosauce & Avocado

€ 13,90

# Topping für Bowl und Salat

Sonnenblumenkerne

€ 1,00

Turkeybacon

€ 2,00

Avocado

€ 2,40

Ei gekocht

€ 1,10

Röstzwiebel

€ 1,00

Schafskäse

€ 1,50

Kürbiskerne

€ 1,00

Mais Pops

€ 1,00

Erdnüsse

€ 1,00

## Side

Süßkartoffel Fries

€ 4,20

Cole Slaw

€ 4,20

Sourcreme

€ 1,00

# FIT.Burger

## Beef Burger

Kürbiskern Burgerbrot, hausfaschierte Rinderhüfte, Lollo Biondo Salat, Tomate, Blaukraut  
Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Gouda & Smokey BBQ Sauce

€ 8,90

## Chicken Burger

Kürbiskern Burgerbrot, Hühnerbrust, Lollo Biondo Salat, Tomate, Blaukraut  
Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Gouda & Honig Senf Sauce

€ 8,90

## Vegi Burger

Kürbiskern Burgerbrot, Gemüse- Eiweiß- Patty, Lollo Biondo Salat, Tomate, Blaukraut  
Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Vegan Cheddar & Mango Sauce

€ 8,90

## Salmon Burger

Kürbiskern Burgerbrot, Lachs , Lollo Biondo Salat, Tomate, Blaukraut  
Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Gouda & Teriyaki Sauce

€ 8,90



## Burger 44 Power by **BULLS**

Kürbiskern Burgerbrot, hausfaschierte Rinderhüfte, Lollo Biondo Salat, Tomate, Blaukraut,  
Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Cheddar, Turkeybacon & Spicy Bull Sauce

€ 9,50

# FIT.Wrap

## Chicken Wrap

Vollkornwrap, Hühnerbrust, Erbsen, Zwiebel, Eisberg, Tomate, Naturreis & Mango Sauce

€ 9,80

## Beef Wrap

Vollkornwrap, hausfaschierte Rinderhüfte, Erbsen, Zwiebel, Eisberg, Tomate, Naturreis & Smokey BBQ

€ 9,80

## Falafel Wrap

Vollkornwrap, Falafel, Zwiebel, Erbsen, Eisberg, Tomate, Naturreis & Sourcream

€ 9,80

## Salmon Wrap

Vollkornwrap, Lachs, Zwiebel, Erbsen, Eisberg, Tomate, Naturreis & Honig Senf

€ 9,80

## Topping für Wrap und Burger

Spiegelei € 1,10  
Guacamole € 2,40

Turkeybacon € 2,00  
Röstzwiebel € 1,00

## Side

Süßkartoffel Fries € 4,20  
Cole Slaw € 4,20

Sourcreme € 1,00

# FIT.Sweet

Fruchtig	Pancake´s, Erdbeerjoghurt & Kokoseis	€ 6,90
Oreo (weniger Gesund aber geil)	Pancake´s, Vanilleeis, Schokosauce & Oreo	€ 6,90
Vegan	Pancake´s Vegan, Banane & Ahornsirup	€ 6,90
FIT.Milchreis	Milchreis, Mango & Blaubeeren	€ 4,90

# FIT.Icecream

## Hausgemachtes Eis

Vanille	€ 2,00	Schokolade	€ 2,00
Erdbeer Vegan	€ 2,00	Kokosnuss	€ 2,00
Haselnuss	€ 2,00	Mango Vegan	€ 2,00
Red Bull	€ 2,00		

## Topping

Kokosnuss Chips	€ 0,50	Granola	€ 1,00
Blaubeeren	€ 1,00	Erdbeeren	€ 1,00
Peanutbutter	€ 1,00	Schokoladen Sauce	€ 1,00
Erdbeeren	€ 1,00	Oreo	€ 1,00