



**Speisen und Getränke**

**SEC<sup>®</sup>**  
Squash- und Fitness-Center

**Klein**



## Kleinigkeiten

### Würzfleisch in Königinnenpastete

mit Salatbeilage

5,80 €

### Knabberteller<sup>(3,4)</sup>

mit Erdnüssen, Salzstangen und Chips

3,00 €

### Nachos mit Käse- oder Salsadipp<sup>(1,3)</sup>

4,50 €

### Strammer Max

mit Gewürzgurke u. Salatbeilage

4,80 €

### Möhren-Ingwer-Suppe mit Shrimps

5,20 €

## Baguettes

serviert mit hausgemachtem Dressing

klein | groß  
ca. 14 cm | ca. 21 cm

**SFC-Baguette<sup>(1)</sup>** knuspriges Baguette mit Hähnchenbrustfilet, Paprikastreifen und Käse überbacken, mit knackigem Salat serviert

4,60 € | 5,60 €

### Baguette Caprese

knuspriges Baguette mit Tomate, mit Mozzarella überbacken, mit knackigem Salat serviert

3,90 € | 4,90 €

### Thunfisch-Baguette<sup>(1)</sup>

knuspriges Baguette mit Thunfisch, Zwiebelringen und Käse überbacken, mit knackigem Salat serviert

4,60 € | 5,60 €

### Hawaii-Baguette<sup>(1,3)</sup>

knuspriges Baguette mit Kochschinken, Ananas und Käse überbacken, mit knackigem Salat serviert

4,30 € | 5,30 €

**Ei-Baguette<sup>(1)</sup>** knuspriges Baguette mit Ei und Käse überbacken, mit knackigem Salat serviert

3,90 € | 4,90 €

**American-Style Baguette<sup>(1,2,3)</sup>** knuspriges Baguette mit hausgemachter Boulette, Röstzwiebeln, Tomate und Käse überbacken, Hamburgersauce und Ketchup, mit knackigem Salat serviert

4,50 € | 5,50 €



# Gesund



## Geflügel

**2 Hähnchen-Paprika/Ananas-Spieße<sup>(3)</sup>** auf Salatbett mit fruchtigem Currydressing serviert **8,50 €**

**Hähnchenbrust Hawaii<sup>(1,3)</sup>** mit Ananas und Käse überbacken, dazu Pommes frites **7,90 €**

**Mediterrane Reispfanne mit Hühnerfleisch** **8,20 €**  
Paprika, Tomate, Mais, Reis, Hühnerfleisch

## Salate

**serviert mit hausgemachtem Dressing**

klein | groß

**Griechen<sup>(6)</sup>** **5,20 € 7,20 €**  
Eisbergsalat, Möhren, Zucchini, Paprika, Gurke, Tomate, Feta, Ei, Oliven, Pfefferoni und Zwiebelringe

**Neptun** **6,20 € 8,20 €**  
Eisbergsalat, Möhren, Zucchini, Paprika, Gurke, Tomate, Thunfisch, Ei und Zwiebelringe

**SFC-Fitnesssteller** **7,20 € 9,20 €**  
Eisbergsalat, Möhren, Zucchini, Paprika, Gurke, Tomate, Ei, Feta und Hähnchenbruststreifen

**Tomate-Mozzarella-Teller** **5,50 €**  
mit Baguette und frischem Basilikum

**Caesar Salad** **8,90 €**  
Salat, Hähnchenbrust, Croutons, Parmesan, Sonnenblumenkerne

# Bewusst



**Eiweiß ist Grundbaustein für Muskeln,  
Hormone und Immunsystem.  
Experten empfehlen 1 bis 1,5 g Eiweiß  
pro kg Körpergewicht pro Tag.**





## **Fitnessküche/ Kohlenhydratarmes/**

Eine kohlenhydratarme Ernährung übt einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel aus. Sie unterstützt Dich auf Deinem Weg zu einem straffen Körper, zu kerniger Gesundheit und dauerhafter Fettverbrennung.

	Eiweiß / Kohlenhydrate in Gramm pro Portion	
<b>Hähnchenbrust Caprese</b> Hähnchenbruststreifen m. Tomaten- & Zwiebelwürfeln in fruchtiger Tomaten- soße mit Mozzarella überbacken	36,5g / 8,2g 453 kcal	<b>7,20 €</b>
<b>Feurige Hähnchen-Paprika- Zucchini-Pfanne</b> <sup>(3,4)</sup>	37,2g / 6,4g 295 kcal	<b>7,80 €</b>
<b>Omelette mit Hähnchenbrust- streifen</b> Omelette von 3 Eiern, mit Hähnchenbrust- und Paprikastreifen, Zwiebeln und körnigem Frischkäse	68,8g / 7,0g 390 kcal	<b>7,90 €</b>
<b>Omelette mit Feta + Tomaten</b> und Salatbeilage	17,8g / 2,9g 365 kcal	<b>6,20 €</b>
<b>Bunte Gemüsepfanne mit 2 Spiegeleiern</b>	30,2g / 9,8g 308 kcal	<b>6,80 €</b>



**Deftig**





## Deftiges

<b>Herzhaftes Bauernfrühstück</b> mit Gewürzgurke	<b>6,50 €</b>
<b>Squasher-Teller</b> Bratkartoffeln mit 2 Spiegeleiern und Gewürzgurke <sup>(3)</sup>	<b>6,20 €</b>
<b>Riesencurrywurst</b> mit Pommes frites <sup>(3)</sup>	<b>6,90 €</b>
<b>Portion Pommes frites</b>	<b>2,80 €</b>
<b>Portion Kartoffelecken</b> mit Kräuterdipp	<b>3,50 €</b>
<b>Zwiebelsteak mit Bratkartoffeln</b> Salatbeilage	<b>7,90 €</b>
<b>Steak „au four“</b> <sup>(1)</sup> mit Würzfleisch überbackenes Schweinesteak, dazu Pommes frites	<b>10,90 €</b>

ich fühl'  
mich gut

# Durstig



# Erfrischungsgetränke/ Softdrinks

<b>Cola</b> <sup>(1,2,8, 12)</sup> , <b>Fanta</b> <sup>(1,2,3)</sup> , <b>Sprite</b> <sup>(1,2)</sup> , <b>Spezi</b> <sup>(1,2,3,12)</sup>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>2,90 €</b>
<b>Bitter Lemon</b> <sup>(3, 13)</sup>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>2,90 €</b>
<b>Tonic Water</b> <sup>(13)</sup>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>2,90 €</b>
<b>Squasher</b> <sup>(2,3)</sup>	0,3l <b>2,00 €</b>	0,5l <b>3,20 €</b>
<b>Mineraldrink</b> <sup>(Info über Zusatzstoffe erhalten Sie an der Theke)</sup>	0,3l <b>1,30 €</b>	0,5l <b>2,00 €</b>
<b>Saftschorle</b>	0,3l <b>2,00 €</b>	0,5l <b>2,90 €</b>

## Säfte

<b>Apfelsaft</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>
<b>Ananassaft</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>
<b>Orangensaft</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>
<b>Tomatensaft</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>

## Shakes

<b>Fettkillershake</b>	0,3l <b>2,00 €</b>	0,5l <b>2,80 €</b>
------------------------	--------------------	--------------------

Informationen über Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Theke!

**Auch zum  
Mitnehmen  
erhältlich**



# Kaffee & Co.



## Heissgetränke

<b>Schümli-Kaffee</b> Tasse	<b>1,80 €</b>
<b>Schümli-Kaffee</b> Pott	<b>2,90 €</b>
<b>Milchkaffee</b> klein	<b>2,40 €</b>
<b>Milchkaffee</b> groß	<b>3,10 €</b>
<b>Cappuccino mit Milch</b>	<b>2,40 €</b>
<b>Latte Macchiato</b>	<b>2,50 €</b>
<b>Espresso</b> , einfach	<b>1,80 €</b>
<b>Espresso</b> , doppelt	<b>3,20 €</b>
<b>Heiße Schokolade</b>	<b>2,20 €</b>
<b>Glas Tee</b>	<b>1,80 €</b>

## Weine

<b>Weißwein</b> , trocken	0,2l <b>3,00 €</b>
<b>Rotwein</b> , trocken	0,2l <b>3,50 €</b>
<b>Weinschorle</b> <sup>(5)</sup>	0,2l <b>2,90 €</b>

ich fühl'  
mich gut



**Zum Wohl**





## **Fassbier**

<b>Hasseröder</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>
<b>Alster</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>
<b>Diesel</b>	0,3l <b>2,10 €</b>	0,5l <b>3,10 €</b>

## **Flaschenbier**

<b>Erdinger Hefeweizen</b>	0,5l <b>3,30 €</b>
<b>Erdinger Hefeweizen Dunkel</b>	0,5l <b>3,30 €</b>
<b>Erdinger Hefeweizen Kristall</b>	0,5l <b>3,30 €</b>
<b>Erdinger Hefeweizen Alkoholfrei</b>	0,5l <b>3,30 €</b>
<b>Bananenhefeweizen</b>	0,5l <b>3,40 €</b>
<b>Köstritzer Schwarzbier</b>	0,3l <b>2,20 €</b>

# Festlich



## Sekt

Rotkäppchen Sekt trocken	0,1l	<b>2,20 €</b>
Rotkäppchen Sekt auf Eis	0,2l	<b>3,10 €</b>

## Spirituosen

Bailey's	2cl	<b>1,90 €</b>	4cl	<b>2,90 €</b>
Ramazotti	2cl	<b>1,90 €</b>	4cl	<b>2,90 €</b>
Kümmerling	2cl	<b>1,90 €</b>	4cl	<b>2,90 €</b>

Longdrinks und weitere Spirituosen auf Anfrage

## Feste & Feiern

Mieten Sie unsere Räumlichkeiten für Ihre Geburtstags-, Familien- oder andere Feiern!

Wir bieten Ihnen Platz für bis zu 50 Personen.

Für Mitglieder gewähren wir hierbei 10 % Rabatt auf alle Speisen. Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Buffet (kalte und warme Speisen, Canapés, etc.).

## Catering

Lassen Sie sich die Speisen für Ihre Feiern bis 50 Personen von uns liefern.

ich fühl'  
mich gut



## Kennzeichnung der Zusatzstoffe

Landeshauptstadt Magdeburg, Gesundheits- und Veterinäramt, Abt. Verterinärwesen und Lebensmittelüberwachung, Tel. 0391/5406200 / Merkblatt über die Kennzeichnung von Zusatzstoffen in Lebensmitteln / Kennzeichnung, Zusatzstoffe, E-Nr. / (Beispiele)

1. mit Farbstoff, Riboflavin, E 101 / einfaches Zuckerulöl, E 150a / Beta-Carotin, E160a / Beetenrot, E 162 / 2. mit Konservierungsstoff, Sorbinsäure, E 200 - 203 / konserviert, Benzoesäure, E 210 - 213 / PHB-Ester, E 214 - 219 / 3. mit Antioxidationsmittel, Ascorbinsäure, E300 - 304 / Isoascorbinsäure, E 315 / Tocopherol, E 306 - 309 / Galatte, E 310 - 312 / 4. mit Geschmacksverstärker, Glutaminsäure, Glutamate, E 620 - 625 / Guanylsäure, Guanylate, E 626 - 629 / Inosinsäure, Inosinate, E 630 - 633 / Ribonucleotide, E 634 - 635 / 5. geschwefelt, Schwefeldioxid, E 220 / Sulfite, E 221 - 228 / 6. geschwärzt (schwarze Oliven), Eisengluconat, E 579 / Eisenlactat, E 585 / 7. gewachst (frische Zitrusfrüchte, Melonen, Äpfel, Birnen), Bienenwachs, E 901 / Cadelilla, E 902 / Carnaubawachs, E 903 / Schellack, E 904 / Monatansäureester, E 912 / Polyethylenwachsoxidate, E 914 / 8. mit Phosphat (Fleischerzeugnisse), Phosphate, E 338-341, E 450-452 / 9. mit Süßungsmittel, Süßstoffe: Acesulfam, E 950 / Aspartam, E 951 / Cyclamat, E 952 / Saccharin, E 954 / Thaumatin, E 957 / Neohesperidin, E 959 / Zuckeraustauschstoffe: Sorbit, E 420 / Mannit, E 421 / Isomalt, E 953 / Maltit, E 965 / Lactit, E 966 / Xylit, E 967 / 10. enthält eine Phenylalaninquelle, Aspartam, E 951 / 11. kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, Zuckeraustauschstoffe, E 420-421; E 953, / (bei Gehalt: > 100 g/kg), E 965-967 / 12. koffeinhaltig (Getränke) / 13. chininhaltig (Getränke) / 14. mit Milcheiweiß (Fleischerzeugnisse) / 15. mit Milchpulver (Fleischerzeugnisse) / 16. mit Molkepulver (Fleischerzeugnisse) / 17. unter Verwendung von Milch (Fleischerzeugnisse) / 18. unter Verwendung von Sahne (Fleischerzeugnisse) / 19. mit Eiklar (Fleischerzeugnisse)

1. - 11.: Zusatzstoff-Zulassungsverordnung vom 29.01.1998 (BGBl.I.S. 230) / 12.: Verordnung über koffeinhaltige Erfrischungsgetränke i.d.F. vom 16.06.1975 (BGBl. I.S. 1281) / 13.: Aromenverordnung vom 22.12.1981 (BGBl. I.S. 1625) zuletzt geändert 29.01.1998 (BGBl. I.S. 230) / 14. - 19.: Fleisch-Verordnung i.d. F. vom 21.01.1982 (BGBl. I.S. 89) zuletzt geändert 29.01.1998 (BGBl. I.S. 230) /

ich fühle  
mich gut



Alt Farmersleben 2  
39122 Magdeburg  
[www.sfc-md.de](http://www.sfc-md.de)

Infoline: 0391-401 54 61