



Speisen und Getränke

SEC[®]
Squash- und Fitness-Center

Klein



Kleinigkeiten

Würzfleisch in Königinnenpastete

mit Salatbeilage

5,80 €

Knabberteller^(3,4)

mit Erdnüssen, Salzstangen und Chips

3,00 €

Nachos mit Käse- oder Salsadipp^(1,3)

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⁽¹⁾ 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⁽¹⁾

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

4,60 € | 5,60 €

Hawaii-Baguette^(1,3)

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

4,30 € | 5,30 €

Ei-Baguette⁽¹⁾ knuspriges Baguette mit Ei und Käse überbacken, mit knackigem Salat serviert

3,90 € | 4,90 €

American-Style Baguette^(1,2,3) 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⁽³⁾ auf Salatbett mit fruchtigem Currydressing serviert **8,50 €**

Hähnchenbrust Hawaii^(1,3) 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⁽⁶⁾ **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

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



Deftig



Deftiges

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

ich fühl'
mich gut

Durstig



Erfrischungsgetränke/ Softdrinks

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

Säfte

Apfelsaft	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €
Ananassaft	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €
Orangensaft	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €
Tomatensaft	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €

Shakes

Fettkillershake	0,3l 2,00 €	0,5l 2,80 €
------------------------	--------------------	--------------------

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

**Auch zum
Mitnehmen
erhältlich**

Kaffee & Co.



Heissgetränke

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

Weine

Weißwein , trocken	0,2l 3,00 €
Rotwein , trocken	0,2l 3,50 €
Weinschorle ⁽⁵⁾	0,2l 2,90 €

ich fühl'
mich gut



Zum Wohl



Fassbier

Hasseröder	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €
Alster	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €
Diesel	0,3l 2,10 €	0,5l 3,10 €

Flaschenbier

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

Festlich



Sekt

Rotkäppchen Sekt trocken 0,1l **2,20 €**

Rotkäppchen Sekt auf Eis 0,2l **3,10 €**

Spirituosen

Bailey's 2cl **1,90 €** 4cl **2,90 €**

Ramazotti 2cl **1,90 €** 4cl **2,90 €**

Kümmerling 2cl **1,90 €** 4cl **2,90 €**

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

Infoline: 0391-401 54 61