

DAS ANABOL

DASGYM. UND DASANABOL.

Eine Symbiose, deren Ergebnis mehr ist als nur die bloße Summe ihrer Einzelteile.
Sie ist der Beweis, dass sich Genuss und Zielstrebigkeit nicht ausschließen.
Lass uns dir deinen Weg verschönern, sodass er deinen Zielen würdig wird.

WAS WIR MACHEN

Der Weg zur Exzellenz hat zwei ihm zu Grunde liegende Eigenschaften:
Der tief in einem innewohnenden Drang, der Perfektion jeden Tag ein Stück näher zu kommen.

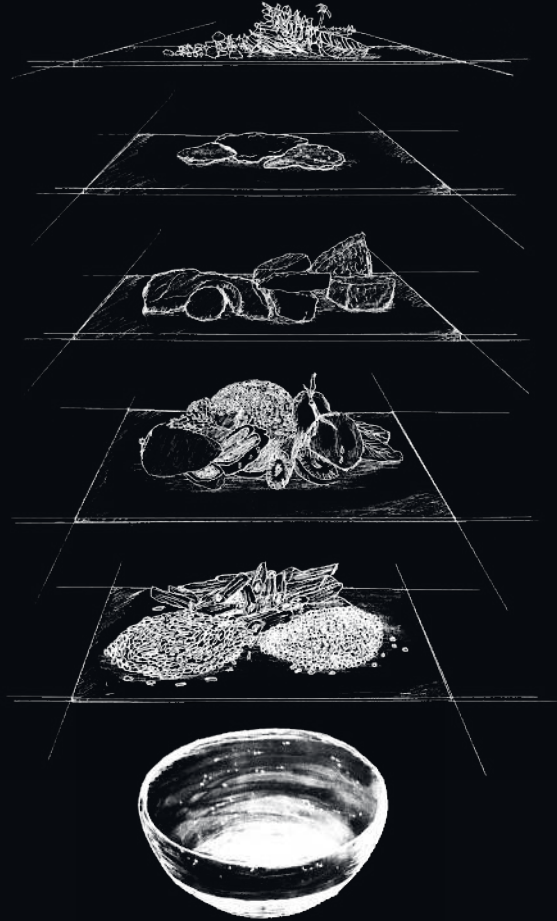
Die Fähigkeit zu besitzen, sein gesamtes Tun uneingeschränkt einem nützlichen Ideal zu widmen.

Dies ist das Leitprinzip von DAS ANABOL.

Jeden Tag aufs Neue widmen wir uns der kulinarischen Exzellenz, die Wirkung der bestmöglichen und reinsten Zutaten zu verstehen und diese in geschmacklicher Einmaligkeit unsere Kunden physisch, psychisch und geistig erfahrbar zu machen.

Es ist die echtteste Form von Küche, die Verbindung von Natur und Kunst, die Verschönerung von menschlicher Notwendigkeit.

Dem haben wir uns verschrieben.



SIGNATURE BOWLS SPRING EDITION:

MEDIUM / LARGE / X-LARGE

AUSGELÖSTE HÜHNERKEULE IN SALZZITRONEN MARINADE (A)FGHO

€ 8,00/9,50/13,50

auf Wildkräuter Quinoa - Reis

mit Karotten-Karamell, steirischem Bohnenmus, Petersil-Linsen, Frühlingsgrün mit Miso-Apfel- Dressing, eingelegtem Kerbelgemüse, feinem Emmentaler alt und gerösteten Haselnüssen.

BBQ-BRUSTKERN VOM RIND FGHO

€ 8,00/9,50/13,50

wahlweise auf schwarzem Bulgur Reis (A) oder Erdäpfel

mit Karotten-Zwiebel-Karamell, steirischem Bohnenmus, Petersil-Linsen, Frühlingsgrün mit Miso-Apfel- Dressing, eingelegtem Kräuter Gemüse, feinem Emmentaler alt und gerösteten Haselnüssen.

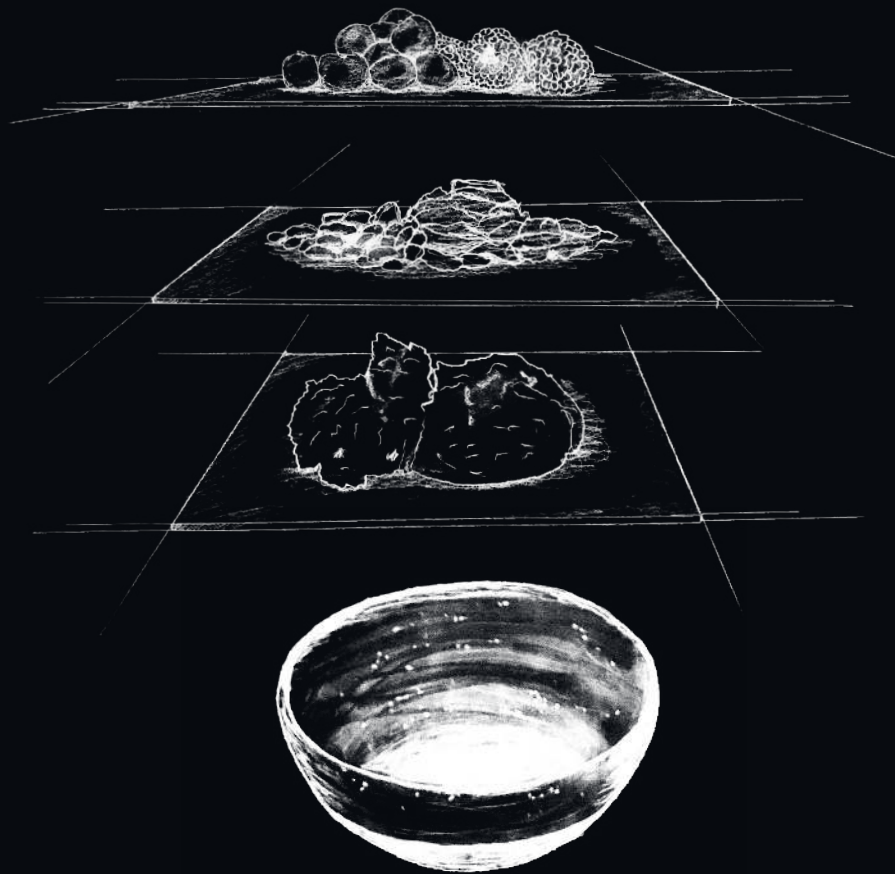
BÄRLAUCH-LINSEN-ECKEN A(F)GHO

€ 8,00/9,50/13,50

auf schwarzem Bulgur Reis

mit Karotten-Karamell, steirischem Bohnenmus, Petersil-Linsen, Frühlingsgrün mit Miso-Apfel- Dressing, eingelegtem Kräuter Gemüse, feinem Emmentaler alt und gerösteten Haselnüssen.

(wahlweise vegan oder vegetarisch)



NEU: SHELLY ^A

Cremige Overnight-Oats mit knackiger Schale

enthält eine Phenylalaninquelle

(wahlweise vegan)

€ 6,00

MILCHREIS ^G

Wähle zwischen Schoko- oder Vanille-Whey

saisonales Obst, Schoko Drops, Zimt

enthält eine Phenylalaninquelle

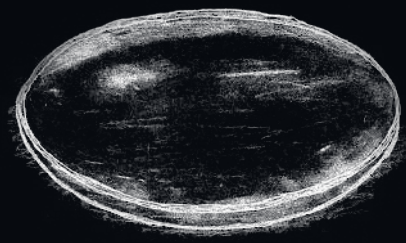
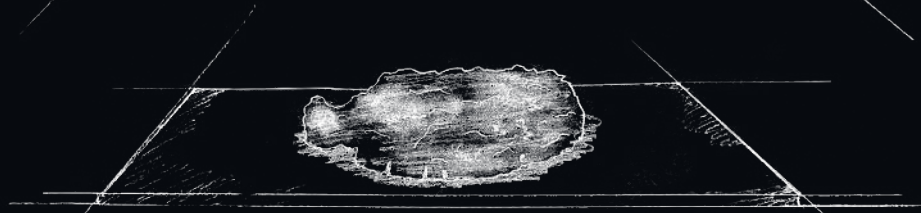
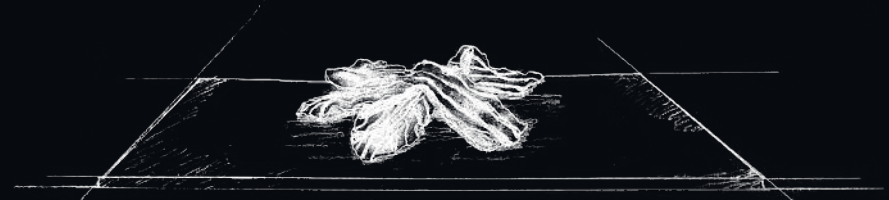
€ 6,00

NEU: auch vegan ^F

MAMA PÜRZEL'S KUCHEN ^{ACG}

Div. Sorten

€ 2,50



EIGERICHTE ^{ACG}

serviert mit einer Scheibe Hausbrot ^A

3 Eier mit Speck

€ 6,00

4 Eier mit Speck

€ 7,00

Wahlweise ohne Speck

€ 5,00/6,00

EINTOPFGERICHTE

€ 6,00

wahlweise serviert mit Reis oder einer Scheibe Hausbrot ^A

NUTTY CHICKEN ^{EG}

Cremiger Erdnuss Eintopf von der Hühnerbrust, Winterwurzelgemüse vom Biohof und gerösteten Erdnüssen

SCHMORTOPF VOM KALBSZAPFEN ^{AFL0}

12h saftig geschmorte Eintopf vom mageren Kalbin Zapfen mit Wurzelgemüse

WINTER CURRY ^H

Wärmendes, mild scharfes, veganes Curry mit hausgemachter Walnuss- und Cashewnussmilch und saisonalem Wurzelgemüse

NEU: Take it home

€ 14,00

Unsere nachhaltigen und ‚old school‘ Einmachgläser beinhalten den unverwechselbaren Geschmack unserer immer wechselnden Eintopf Gerichte. Durch das klassische einrexen, von unseren Omas gelernt, hält der Inhalt lange frisch. Pack dir gleich was für zu Hause ein. Sicher ist sicher. Ein Glas kostet 13€ + 1€ Pfand. Nachhaltig geiler Oma Style für die echten Gainz.



GETRÄNKE

Mama Pürzel's Limo (*saisonale Sorten*)

Fl. 0,5L € 2,50

Mineral (*still, prickelnd*)

Fl. 0,5L € 1,50

div. Softdrinks (*Cola Zero, Fuze Tea, Fanta Zero, etc.*)

Fl. 0,5L € 2,00

Monster (*div. Sorten*)

Dose 0,5L € 3,00

PROTEIN SHAKE ^G

Schoko, Vanille, Special

0,35L € 3,00

Extra Scoop

€ 1,00

enthält eine Phenylalaninquelle

NEU: auch vegan (*wahlweise mit Hafer-^A oder Sojadrink^F*)



KAFFEE

| | |
|---|---------|
| Franco (<i>Espresso</i>) | € 2,00 |
| Sergio (<i>Doppelter Espresso</i>) | € 3,00 |
| Jusup (<i>Verlängerter</i>) | € 2,00 |
| Albert (<i>Macchiato</i>) ☼ | € 2,50 |
| Louie (<i>Cappuccino</i>) ☼ | € 2,50 |
| Arnold (<i>Milchkaffee</i>) ☼ | € 3,50 |
| Filterkaffee | € 3,00 |
| Cold Brew | € 3,00 |
| Freddo (<i>Doppelter Ice-presso, saisonal</i>) | € 3,00 |
| Iced Milk Doppio (<i>Doppelter Espresso on ice mit Proteinschaum</i>) ☼ | € 3,50 |
| DasGym Kaffeebohnen für zu Hause | € 12,00 |
| Spring Specials | € 3,50 |
| Cookie Stardust ☼ (wahlweise mit Soja- oder Haferdrink) | |

So wie der Bizeps das Fenster zu Seele ist, kann Kaffee die Fensterflügel öffnen. Und mit der Seele sollte man nicht spielen. Es ist uns deswegen ein Anliegen, Kaffee so zu kredenzen, dass dieser sowohl der Bohne als auch den Ansprüchen unserer Kundinnen und Kunden würdig ist: Mit perfekten Rohstoffen, eigener Röstung, qualitativ hochwertiger Verarbeitung und einzigartiger Präsentation.

LIEFERANTEN

Kaffee: SashaCoffee e.U. - Fensterkaffee, Fleischmarkt, Wien

Limonaden und Kuchen: Mama Pürzel's Produktion - Mollram

Fleisch: Höllerschmid - Walkersdorf

Gemüse: Bauer Markus - CSA Kamptal

Gemüse: Neumeister - Wien

Erdbeeren: Bauernspeis - Wagram an der Donau

Käse: Virgilio Parmigiano Reggiano - Provinz Mantua

Freilandeier Österreich: Vonatur

Öle: Pelzmann, Steirerkraft, Berinoix

Gewürze: Sonnentor, Wiberger

ALLERGENE

gemäß Codex-Empfehlung

- A Glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse
- B Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- C Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse
- D Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (*außer Fischgelatine*)
- E Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- F Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- G Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse (*inklusive Laktose*)
- H Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
- L Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- M Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- N Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- O Schwefeldioxid und Sulfite
- P Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- R Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse

Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden.

NÄHRWERTE

Signature Bowls

P C F kcal

Ausgelöste Hühnerkeule

| | | | | |
|---------|----|----|----|-----|
| Medium | 39 | 54 | 16 | 536 |
| Large | 52 | 66 | 19 | 668 |
| X-Large | 64 | 89 | 22 | 838 |

BBQ-Brustkern mit Bulgur Reis

| | | | | |
|---------|----|----|----|-----|
| Medium | 44 | 54 | 22 | 608 |
| Large | 59 | 68 | 28 | 773 |
| X-Large | 73 | 92 | 33 | 967 |

BBQ-Brustkern mit Erdäpfeln

| | | | | |
|---------|----|----|----|-----|
| Medium | 43 | 44 | 22 | 591 |
| Large | 57 | 51 | 28 | 739 |
| X-Large | 69 | 57 | 33 | 864 |

Bärlauch-Linsen-Ecken

| | | | | |
|---------|----|-----|----|-----|
| Medium | 27 | 79 | 9 | 521 |
| Large | 33 | 99 | 9 | 626 |
| X-Large | 41 | 131 | 10 | 784 |

Milchreis mit Whey

| | | | | |
|------------------------------|----|----|----|-----|
| Milchreis ohne Whey | 36 | 59 | 13 | 500 |
| Milchreis vegan mit Protein | 11 | 56 | 10 | 355 |
| Milchreis vegan ohne Protein | 36 | 52 | 13 | 477 |
| Milchreis vegan ohne Protein | 11 | 50 | 10 | 333 |

3 Eier ohne Speck mit Brot

| | | | | |
|---------------------------|----|----|----|-----|
| 3 Eier mit Speck mit Brot | 28 | 28 | 28 | 483 |
|---------------------------|----|----|----|-----|

| | | | | |
|---------------------------|----|----|----|-----|
| 3 Eier mit Speck mit Brot | 37 | 28 | 34 | 574 |
|---------------------------|----|----|----|-----|

| | P | C | F | kcal |
|--|----|----|----|------|
| 4 Eier ohne Speck mit Brot | 36 | 29 | 34 | 573 |
| 4 Eier mit Speck mit Brot | 49 | 29 | 43 | 708 |
| Hausbrot (100g) | 10 | 39 | 3 | 240 |
| Nutty Chicken (ohne Brot) | 28 | 11 | 12 | 176 |
| Schmortopf vom Kalbszapfen (ohne Brot) | 42 | 13 | 4 | 268 |
| Winter Curry (ohne Brot) | 13 | 8 | 12 | 194 |
| Proteinshake (mit Milch) | 45 | 21 | 8 | 343 |
| Proteinshake (mit Wasser) | 31 | 2 | 2 | 155 |
| Proteinshake vegan (mit Wasser) | 23 | 3 | 3 | 129 |
| Proteinshake vegan (mit Sojadrink) | 32 | 6 | 7 | 219 |
| Proteinshake vegan (mit Haferdrink) | 25 | 26 | 6 | 257 |
| Iced Milk Doppio | 19 | 8 | 2 | 120 |
| Muscle Matcha | 26 | 9 | 4 | 177 |
| Double Chocolate Whey Cacao | 30 | 13 | 5 | 219 |