

1/2 NÄHRWERTTABELLE TINY FISH AG | 16.09.2025





		Gewicht in g	Energie (kcal)	Energie (kj)	Fett	davon gesättigt	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiss	Salz
ROLLEN VEG											
Avocado	Total	225	474	1'979	24.67	2.89	54.48	3.73	6.63	6.12	1.24
	Pro	100	213	889	11.09	1.30	24.49	1.68	2.98	2.75	0.56
Cucumber Basil	Total	195	296	1'232	7.78	0.68	52.09	4.35	1.97	4.37	1.24
	Pro	100	152	632	3.99	0.35	26.71	2.23	1.01	2.24	0.64
Chickpea Ginger	Total	203	357	1'492	8.52	1.55	60.29	4.83	4.61	8.43	1.62
	Pro	100	176	733	4.19	0.76	29.63	2.37	2.26	4.14	0.80
Season / Special		Alle unsere Season Rollen sind Veg Rollen. Ask the team for details.									
ROLLEN FISCH											
Salmon Tartare	Total	230	415	1'737	14.58	2.20	57.58	6.59	3.93	12.82	1.61
	Pro	100	180	754	6.33	0.95	24.98	2.86	1.70	5.56	0.70
Salmon Avocado	Total	196	364	1'523	12.08	1.87	51.05	3.24	3.09	12.31	1.06
	Pro	100	186	777	6.16	0.96	26.05	1.65	1.58	6.28	0.54
Spicy Tuna	Total	225	363	1'520	6.45	1.07	60.50	7.45	2.53	14.12	2.97
	Pro	100	162	677	2.87	0.48	26.95	3.32	1.13	6.29	1.32
Tuna Mousse	Total	223	397	1'663	12.63	1.04	55.67	4.25	2.05	15.79	1.94
	Pro	100	178	744	5.65	0.46	24.91	1.90	0.92	7.06	0.87
TINYCalifornia	Total	247	451	1'888	17.51	1.85	64.97	10.38	3.52	7.63	2.29
	Pro	100	188	788	7.31	0.77	27.13	4.34	1.47	3.18	0.96
NIGIRI											
Salmon	Total	150	271	1'133	8.84	1.71	32.67	1.98	0.43	15.22	0.70
	Pro	100	181	756	5.89	1.14	21.78	1.32	0.29	10.14	0.47
Tuna	Total	150	241	1'007	5.06	1.18	32.39	1.98	0.43	15.78	0.77
	Pro	100	160	672	3.37	0.78	21.59	1.32	0.29	10.52	0.51
BOXEN											
Salmon	Total	416	596	2'494	14.81	2.55	91.21	12.55	6.46	25.86	2.94
	Pro	100	143	599	3.56	0.61	21.90	3.01	1.55	6.21	0.71
TINY Fish	Total	521	803	3'358	28.35	4.51	94.29	14.89	7.08	42.30	4.84
	Pro	100	154	644	5.44	0.87	18.08	2.86	1.36	8.11	0.93
Tofu	Total	441	598	2'499	15.94	1.84	95.79	14.40	6.83	19.41	3.81
	Pro	100	135	566	3.61	0.42	21.70	3.26	1.55	4.40	0.86
Salmon Tartare Bowl	Total	347	708	2'967	38.66	5.64	66.35	8.70	5.66	21.38	2.43
	Pro	100	204	854	11.13	1.62	19.11	2.51	1.63	6.16	0.70
NOODLES											
Noodle Soup Shoyu Miso	Total	770	556	2'330	5.24	0.43	90.55	11.69	9.13	21.77	10.08
	Pro	100	70	295	0.66	0.05	11.46	1.48	1.16	2.76	1.28
Noodle Soup Tantanmen	Total	790	640	2'681	11.68	1.31	96.18	15.41	9.31	23.09	8.91
	Pro	100	81	339	1.48	0.17	12.17	1.95	1.18	2.92	1.13
Noodle Soup Satay	Total	785	635	2'660	12.98	4.18	92.11	13.14	9.73	22.63	8.07
	Pro	100	81	339	1.65	0.53	11.73	1.67	1.24	2.88	1.03
Noodle Soup Szechuan	Total	790	626	2'623	10.29	0.77	96.80	16.31	9.95	21.47	10.57
	Pro	100	79	332	1.30	0.10	12.25	2.06	1.26	2.72	1.34
Mariniertes Ei	Total	45	70.20	294	4.91	1.31	0.14	0.14	0	6.30	0.18
	Pro	100	156	653	10.90	2.90	0.30	0.30	0	14.00	0.40

Bitte beachte, dass die angegebenen Werte Richtwerte sind und von den tatsächlichen Werten abweichen können. Da wir kein industrieller Produzent sind, können Abweichungen im Gewicht und in der Zusammensetzung auftreten.

*Edamame: Das Gewicht bezieht sich auf das Nettogewicht von Hülsen und Sojabohnen, während die Nährwerte nur die effektiv konsumierten Sojabohnen umfassen, ohne die Hülsen einzubeziehen.

2/2 NÄHRWERTTABELLE TINY FISH AG | 16.09.2025



		Gewicht in g	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigt	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiss	Salz
BEILAGEN & SWEETS											
Cucumber Wakame Salat	Total	149	33	138	0.88	0.09	3.24	2.44	2.41	1.62	1.00
	Pro 100		22	93	0.59	0.06	2.17	1.64	1.62	1.08	0.67
Jackfruit Tatar	Total	150	223	929	11.39	0.86	28.06	3.95	1.01	2.19	1.98
	Pro 100		149	619	7.60	0.57	18.71	2.63	0.67	1.46	1.32
Edamame gesalzen oder mit Chili*	Total	135	53	222	2.36	0.28	4.73	1.04	1.89	5.20	1.06
	Pro 100		39	162	1.73	0.21	3.46	0.76	1.39	3.81	0.78
Miso Suppe	Total	373	64	270	1.76	0.15	5.33	3.15	1.43	5.74	4.89
	Pro 100		17	72	0.47	0.04	1.43	0.84	0.38	1.54	1.31
TINY's	Total	30	155	648	9.63	1.80	14.40	0	1.92	1.32	0.24
	Pro 100		516	2'160	32.10	6.00	48.00	0	6.40	4.40	0.80
Mootchie	Total	44	208	868	11.65	6.87	23.10	11.89	0.51	2.16	0.18
	Pro 100		472	1'974	26.47	15.62	52.49	27.03	1.15	4.90	0.41
SAUCEN											
Miso Sesam	Total	30	93	388	6.39	0.81	6.54	5.64	0.78	1.80	1.14
	Pro 100		310	1'292	21.30	2.70	21.80	18.80	2.60	6.00	3.80
Chili Cranberry	Total	30	135	558	12.45	1.02	5.16	4.08	0.30	0.36	0.66
	Pro 100		450	1'859	41.50	3.40	17.20	13.60	1.00	1.20	2.20
Teriyaki	Total	25	58	246	0	0	13.53	11.15	0.05	0.88	1.28
	Pro 100		231	983	0	0	54.10	44.60	0.20	3.50	5.10
Würzsauce	Total	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pro 100		104	436	0	0	13.44	11.00	0.92	8.01	14.68
Chili Öl	Total	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pro 100		900	3'768	100	6.00	6.00	0	0	0	0
Spicy Allstar	Total	25	46	188	3.83	0.35	1.28	0.90	0.25	1.33	0.70
	Pro 100		182	753	15.30	1.40	5.10	3.60	1.00	5.30	2.80
Sojasauce 9ml	Total	9	7	29	0	0	0.29	0.05	0	0.90	1.52
	Pro 100		77	325	0	0	3.20	0.60	0	10.00	16.90
Wasabi Sachet	Total	3	6	26	0.36	0.04	0.72	0	0	0.03	0.24
	Pro 100		208	874	12.00	1.30	24.00	0	0	1.00	8.00
Ingwer Sachet	Total	10	4	15	0.02	0	0.82	0.50	0	0.04	0.09
	Pro 100		36	151	0.20	0	8.20	5.00	0	0.40	0.89

Bitte beachte, dass die angegebenen Werte Richtwerte sind und von den tatsächlichen Werten abweichen können. Da wir kein industrieller Produzent sind, können Abweichungen im Gewicht und in der Zusammensetzung auftreten.

*Edamame: Das Gewicht bezieht sich auf das Nettogewicht von Hülsen und Sojabohnen, während die Nährwerte nur die effektiv konsumierten Sojabohnen umfassen, ohne die Hülsen einzubeziehen.