

Karoffelpüree: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	1482 kJ
Brennwert kcal	349 kcal
Fett	0,6 g
gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	74 g
Zucker	1,5 g
Eiweiß	8,3 g
Salz	0,15 g

Eierpfannkuchen: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	734 kJ
Brennwert kcal	175 kcal
Fett	5 g
gesättigte Fettsäuren	1,46 g
Kohlenhydrate	24 g
Zucker	2 g
Eiweiß	7,3 g
Salz	0,4 g

Pommes: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	611 kJ
Brennwert kcal	145 kcal
Fett	4,6 g
gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	23 g
Zucker	0,25 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	0,05 g

Kartoffelecken bzw. Wedges: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	548 kJ
Brennwert kcal	

Fett	130 kcal
gesättigte Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	0,4 g
Zucker	22 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	2,5 g
	0,1 g

Burger Brötchen bzw. Bun: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	1222 kJ
Brennwert kcal	289 kcal
Fett	4,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,57 g
Kohlenhydrate	52,1 g
Zucker	6,9 g
Eiweiß	8,6 g
Salz	1,21 g

Lasagne Rind: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	443 kJ
Brennwert kcal	106 kcal
Fett	4,5 g
gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	10,4 g
Zucker	2,8 g
Eiweiß	5 g
Salz	0,83 g

Kartoffelpuffer: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	555 kJ
Brennwert kcal	132 kcal
Fett	3 g
gesättigte Fettsäuren	

Kohlenhydrate	1,7 g
Zucker	23 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	2,4 g
	1,1 g

Pastaauflauf/Kartoffelauflauf: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	590 kJ
Brennwert kcal	142 kcal
Fett	9,8 g
gesättigte Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	10,6 g
Zucker	1,6 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	1,16 g

Bauernfrühstück- 80g Kartoffeln: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ	596 kJ
Brennwert kcal	142 kcal
Fett	3,9 g
gesättigte Fettsäuren	2,2 g
Kohlenhydrate	23 g
Zucker	0,25 g
Eiweiß	2,5 g
Salz	0,1 g

Hähnchennuggets: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ

1052 kJ

Brennwert kcal

252 kcal

Fett

13,9 g

gesättigte Fettsäuren

2,5 g

Kohlenhydrate

18,8 g

Zucker

0,5 g

Eiweiß

12,2 g

Salz

0,6 g

Gemüsenuggets: Energiegehalt kJ: 923

Energiegehalt kcal: 221

Fett in g: 11,0

davon gesättigte Fettsäuren in g: 2,4

Kohlenhydratgehalt in g: 25,0

davon Zucker in g: 3,9

Eiweiß in g: 4,8

Salz in g: 1,30

Kartoffeltasche: Nährwerte pro 100g

Brennwert kJ

759 kJ

Brennwert kcal

182 kcal

Fett

10 g

gesättigte Fettsäuren

3,5 g

Kohlenhydrate

19 g

Zucker

0,6 g

Eiweiß

3 g

Salz

1,5 g

Glutenfrei Chicken Nuggets

Nährwertangaben Pro 100 g

Brennwert kcal	851kJ /204kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	11.2g (1.3g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	10.9g (0.9g)
Ballaststoffe	1.6g
Eiweiß	14g
Salz	1.20g

Glutenfrei Fischstäbchen

Nährwertangaben Pro 100 g

Brennwert kcal	819kJ /195kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	8.5g (0.8g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	17.4g (0.7g)
Ballaststoffe	0.2g
Eiweiß	12.2g
Salz	0.5g

Glutenfrei Backfisch

Nährwertangaben Pro 100 g

Brennwert kcal	823kJ /197kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	10g (0.9g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	13.4g (0.4g)
Ballaststoffe	0.7g
Eiweiß	12.9g
Salz	0.8g

Glutenfrei Margherita-Pizza

Nährwertangaben Pro 100 g

Brennwert kcal	1142kJ /273kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	11.9g (4.5g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	33.6g (3g)
Ballaststoffe	2.1g
Eiweiß	6.7g
Salz	1.30g

Glutenfrei Original Österreichischer Kaiserschmarrn

Nährwertangaben Pro 100 g	
Brennwert kcal	1033kJ /245kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	4g (0.5g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	45.8g (19.9g)
Ballaststoffe	1.2g
Eiweiß	5.5g
Salz	0.4g

Glutenfrei Rigatoni-Käse-Auflauf

Nährwertangaben Pro 100 g	
Brennwert kcal	849kJ /203kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	10.3g (6.5g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	19.9g (1.8g)
Ballaststoffe	1.2g
Eiweiß	6.8g
Salz	0.9g

Glutenfrei Tortelli Ricotta-Spinat

Nährwertangaben Pro 100 g	
Brennwert kcal	791kJ /188kcal
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	6g (2.5g)
Kohlenhydrate (davon Zucker)	24g (0.6g)
Ballaststoffe	1g
Eiweiß	9g
Salz	1.10g

Glutenfrei Wiener Schnitzel vom Schwein

Nährwertangaben Pro 100 g

Brennwert kcal 943kJ /226kcal

Fett (davon gesättigte Fettsäuren) 12.5g (1.3g)

Kohlenhydrate (davon Zucker) 10.9g (1.3g)

Ballaststoffe 2g

Eiweiß 16.4g

Salz 1.30g