

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g

Produkt	Energie KJ	Kcal	Fett	davon ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Balaststoffe	Eiweiß	Salz	Ethy Alkohol
Bulgur	1443,0	341,0	1,0	0,1	69,0	0,8	10,0	9,0	0,0	0,0
Cevapcici	634,0	152,0	9,0	3,9	0,5	0,2	0,0	17,2	2,0	0,0
Cous-Cous	463,0	109,0	0,2	0,0	23,0	0,1	0,0	3,8	0,0	0,0
Erbsenravioli aglio Olio Zwiebeln&Tom.	284,0	183,0	30,9	11,7	11,9	3,3	1,2	7,8	1,3	0,0
Eier Spätzle	899,0	212,5	1,9	0,4	40,0	0,8	2,0	7,3	1,8	0,0
Gemüsereis	439,8	103,2	0,5	0,1	21,9	1,6	1,5	2,6	3,6	0,0
Gemüsetopf, Kürbis Pastinaken T.soße	409,9	98,1	4,9	0,5	11,1	4,7	1,5	1,7	2,0	0,0
Gemüse-Kartoffel-Puffer	512,0	122,0	2,9	0,3	20,0	2,9	2,8	2,7	1,1	0,0
Gnocchi	615,0	145,0	0,3	0,1	31,8	0,1	0,0	3,8	1,3	0,0
Gurkensalat	127,4	30,6	2,0	0,2	2,2	1,9	0,6	0,7	2,4	0,0
Karotten Erbsen Gemüse, Sahnesoße	358,6	85,9	3,7	2,1	7,9	3,7	1,5	3,4	2,1	0,0
Karotten Kohlrabi-Ragout	263,3	63,2	3,5	2,1	5,2	4,7	1,2	1,8	3,9	0,0
Karotten-Pilz Ragout mit Sesam	649,8	156,9	5,2	2,5	5,4	4,1	21,2	11,6	3,8	0,0
Kartoffelsuppe mit Wiener	548,9	131,1	5,1	2,1	14,2	2,5	3,9	5,1	5,0	0,0
Kürbis - Pastinaken-Ragout,Sahnesoße	411,7	98,2	3,8	2,1	13,3	4,9	2,0	1,8	3,8	0,0
Käse- Goda gerieben	1397,0	336,0	26,4	17,1	2,6	0,1	0,0	22,1	1,0	0,0
Köttbullar	668,0	160,0	10,4	4,5	1,1	0,2	0,0	15,6	1,2	0,0
Kräuterqark	370,8	88,5	4,3	2,8	4,1	3,8	0,0	8,4	0,7	0,0
Kürbis-Dinkel-Thaler	461,0	109,0	0,7	0,1	20,0	2,4	0,0	3,9	1,4	0,0
Kürbis-Spinat-Lasagne	1020,4	242,4	7,8	5,9	3,4	3,2	0,3	8,5	1,3	0,0
Kürbissuppe	339,7	80,6	2,1	0,4	13,4	5,7	0,8	1,7	0,7	0,0
Lachsfilet gegrillt	982,5	235,9	16,0	3,1	0,8	0,0	0,0	22,1	0,2	0,0
Lupinen	893,0	214,0	9,7	1,4	3,8	1,8	5,4	25,1	1,6	0,0
Mini Kartoffelknödel	496,0	117,0	0,5	0,1	26,0	5,2	0,1	1,8	1,5	0,0
Ofen-Kartoffeln	298,0	70,0	0,1	0,0	14,8	0,8	2,0	2,0	2,0	0,0

Produkt	Energie KJ	Kcal	Fett	davon ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Balaststoffe	Eiweiß	Salz	Ethy Alkohol
Parmesan	1455,0	349,0	23,0	16,0	0,0	0,0	0,0	35,0	2,0	0,0
Pfannenkuchen süß	998,0	237,0	5,7	0,9	39,0	14,0	1,4	6,7	0,6	0,0
Pilzrahmsoße	664,5	160,6	10,3	5,8	5,0	3,0	2,4	3,6	2,6	0,0
Power (Pasta) Soße	450,4	108,5	7,5	4,4	5,7	3,9	2,4	3,4	1,7	0,0
Putenmedallions Weißweinsahne,gr. Bohnen	437,5	103,9	2,2	1,1	2,4	1,8	2,1	16,5	1,9	ja
Ratatouille	428,0	102,9	7,0	0,7	7,6	4,3	1,1	1,8	3,0	0,0
Ratatouille mit Hähnchnstreifen	1038,0	248,0	7,0	0,7	7,6	4,3	1,1	1,8	3,0	0,0
Reis gekocht	539,4	127,1	0,3	0,1	28,0	0,1	2,7	0,0	1,3	0,0
Rindergulasch	875,2	210,0	11,4	2,9	8,9	6,7	5,6	15,1	2,0	0,0
Rothohl m. Apfel	966,0	230,8	7,9	1,0	20,5	10,9	0,0	3,1	9,3	0,0
Semmelknödelkrösti	1432,0	341,3	10,6	2,8	41,2	6,2	0,0	16,1	5,9	0,0
Süßkartoffen-Mascarponesoße	766,6	184,4	13,4	11,7	12,0	4,4	1,1	3,4	8,2	0,0
Tomatensoße	423,1	101,2	5,3	0,7	10,9	6,5	0,8	20,0	3,9	0,0
Vollkornnudeln	593,6	141,7	49,0	0,9	16,4	0,4	5,0	5,5	0,2	0,0
WOK-Gemüsein Curry Ananas	275,5	66,1	3,5	1,9	5,7	5,1	2,0	2,0	2,6	0,0
Kartoffel-Lauch Eintopf	345,7	82,7	4,0	0,4	8,8	0,9	2,4	2,0	1,7	0,0
Pasta Rucola inTomatensoße	1633,3	431,1	5,3	1,4	76,9	3,4	5,5	13,1	3,8	0,0
Putengeschnetzeltes Züricher Art	560,0	139,0	7,1	3,0	3,3	2,0	1,9	13,6	1,3	0,0
Lupinengeschnetzeltes Züricher Art	759,8	182,7	11,4	3,0	5,3	3,0	3,6	13,0	2,0	0,0
Makkaroniaufauf ,Bolognese, Bechamel	666,8	158,5	3,7	0,9	24,0	1,4	1,4	6,6	0,9	0,0
Makkaroniaufauf mit Sojabolognese, Bechmel	478,6	113,8	1,6	0,6	14,6	0,8	3,7	8,1	0,5	0,0
Bolognese	716,0	171,0	5,4	0,9	21,0	1,4	1,1	9,0	1,9	0,0
Sojebolognese	957,2	344,0	3,2	1,2	29,3	1,6	7,3	16,2	0,9	0,0
rote Grütze	438,0	103,0	0,2	0,1	23,6	19,7	0,0	0,5	0,1	0,0