

PRODUKT	kJ		kcal		Kohlenhydrate (g)		Kohlenhydrate (g)		Eiweiß (g)	
	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml
<b>Salatgrundlage</b>										
Halb & Halb Groß	1353,09	563,79	319,53	133,14	57,53	23,97	4,74	1,98	9,85	4,10
Halb & Halb Klein	924,36	577,73	218,29	136,43	39,37	24,61	3,24	2,03	6,69	4,18
Nudeln Klein	1834,71	745,82	433,20	176,10	79,63	32,37	6,33	2,57	12,72	5,17
Nudeln Normal	2686,13	744,97	634,26	175,90	116,13	32,21	9,51	2,64	18,55	5,14
Salatmix Klein	60,80	76,00	14,40	18,00	1,44	1,80	0,16	0,20	1,04	1,30
Salatmix Normal	98,80	76,00	23,40	18,00	2,34	1,80	0,26	0,20	1,69	1,30
<b>Basiszutaten</b>										
Ananas	100,80	288,00	23,80	68,00	5,25	15,00	0,18	0,50	0,18	0,50
Artischockenherzen	64,40	161,00	15,20	38,00	2,52	6,30	0,20	0,50	0,56	1,40
Bambusstreifen	12,25	49,00	3,00	12,00	0,18	0,70	0,13	0,50	0,28	1,10
Blattspinat	10,95	73,00	2,55	17,00	0,08	0,55	0,05	0,30	0,38	2,52
Brokkoli	29,10	97,00	6,90	23,00	0,56	1,87	0,06	0,19	0,95	3,16
Cashew	369,90	2466,00	89,10	594,00	3,75	25,00	6,90	46,00	2,85	19,00
Champignons	12,80	64,00	3,00	15,00	0,11	0,56	0,05	0,24	0,55	2,74
Couscous	123,00	615,00	29,40	147,00	5,70	28,50	0,14	0,70	0,98	4,90
Cranberries	207,15	1381,00	48,90	326,00	11,40	76,00	0,15	1,00	0,05	0,30
Erdnüsse (gesalzen)	513,80	2569,00	124,00	620,00	1,92	9,60	10,20	51,00	5,40	27,00
Fenchel Knolle	41,20	103,00	10,00	25,00	1,14	2,84	0,12	0,30	0,97	2,43
Frühlingszwiebeln	26,10	174,00	6,30	42,00	1,28	8,50	0,05	0,30	0,14	0,90
Gekochtes Ei	285,56	649,00	68,20	155,00	0,26	0,60	4,93	11,20	5,76	13,10
Gewürzgurke	29,40	98,00	6,90	23,00	1,23	4,10	0,06	0,20	0,12	0,40
Gouda	277,40	1387,00	66,80	334,00	0,60	3,00	5,20	26,00	4,40	22,00
grüne Erbsen	92,40	308,00	21,90	73,00	3,90	13,00	0,15	0,50	1,20	4,00
Grüne Oliven	158,25	633,00	38,00	152,00	1,15	4,60	3,50	14,00	0,43	1,70
Gurke	20,40	51,00	4,80	12,00	0,32	0,81	0,08	0,20	0,24	0,60
Karotten	27,00	108,00	6,50	26,00	1,20	4,80	0,05	0,20	0,25	0,98
Kichererbsen	75,75	303,00	18,00	72,00	2,15	8,60	0,33	1,30	1,08	4,30
Kidneybohnen	159,25	455,00	37,80	108,00	5,25	15,00	0,21	0,60	2,42	6,90
Körner-Mix	366,15	2441,00	87,45	583,00	1,20	8,00	6,90	46,00	4,50	30,00
Kräuter-CROUTONS	281,25	1875,00	67,05	447,00	8,73	58,20	2,78	18,50	1,55	10,30
Kürbiskerne	346,20	2308,00	83,55	557,00	2,09	13,90	6,59	43,90	3,68	24,50
Mais	87,25	349,00	20,75	83,00	3,05	12,20	0,45	1,80	0,65	2,60
Mandarinchen	120,40	301,00	28,40	71,00	6,23	15,57	0,12	0,30	0,24	0,59
Nachos/Tortilla Chips	296,85	1979,00	70,80	472,00	9,66	64,40	3,00	20,00	0,99	6,60
Paprika rot/gelb	42,00	140,00	10,05	33,50	1,76	5,85	0,12	0,40	0,76	1,25
Peperoni mild	71,10	237,00	16,80	56,00	1,41	4,70	0,81	2,70	0,48	1,60
Petersilie	3,18	159,00	0,76	38,00	0,07	3,60	0,01	0,50	0,06	2,80
Radieschen	18,30	61,00	4,50	15,00	0,64	2,13	0,04	0,14	0,32	1,05
Rosinen	187,05	1247,00	44,70	298,00	9,93	66,20	0,08	0,55	0,37	2,46
Röstzwiebeln	723,00	2410,00	174,00	580,00	12,00	40,00	13,20	44,00	1,80	6,00
Rote Bete	27,00	90,00	6,30	21,00	1,08	3,60	0,03	0,10	0,24	0,80
Rote Zwiebeln	29,00	116,00	7,00	28,00	1,23	4,92	0,06	0,25	0,30	1,18
Rotkraut Kopf	23,00	115,00	5,40	27,00	0,70	3,50	0,04	0,20	0,30	1,50
Rucola	11,10	111,00	2,70	27,00	0,21	2,10	0,07	0,70	0,26	2,60
Schwarze Oliven	146,00	584,00	35,50	142,00	0,00	0,00	3,65	14,60	0,13	0,50
Sojasprossen	54,25	217,00	13,00	52,00	1,17	4,68	0,30	1,20	1,33	5,30
Sonnenblumenkerne	348,30	2322,00	84,15	561,00	1,71	11,40	6,92	46,10	3,12	20,80
Tomaten	36,50	73,00	8,50	17,00	1,30	2,60	0,11	0,21	0,48	0,95
Weißkraut	25,40	127,00	6,00	30,00	0,84	4,20	0,04	0,20	0,28	1,40
Zucchini	24,00	80,00	5,70	19,00	0,62	2,05	0,12	0,40	0,48	1,60
<b>Spezialzutaten</b>										
Austerpilze	29,40	98,00	6,90	23,00	0,78	2,60	0,07	0,22	1,04	3,46
Avocado	0,00	546,00	0,00	130,00	0,00	3,55	0,00	12,50	0,00	1,37
Datteln	0,00	1194,00	0,00	285,00	0,00	67,00	0,00	0,50	0,00	22,00
Falafel-Bällchen	649,80	1083,00	155,40	259,00	15,60	26,00	7,80	13,00	4,56	7,60
Garnelen	213,52	443,90	51,00	106,02	2,48	5,15	0,46	0,95	6,37	13,24
getrocknete Tomaten	218,40	546,00	52,40	131,00	3,96	9,90	3,32	8,30	1,08	2,70
Grana Padano	403,00	1612,00	98,00	392,00	0,00	0,00	7,10	28,40	8,25	33,00
Hähnchen natur	253,80	423,00	60,60	101,00	0,60	1,00	1,32	2,20	11,40	19,00
Hähnchen teriyaki	267,76	438,95	63,92	104,79	1,02	1,67	1,39	2,27	11,55	18,93
Hähnchenspieße	134,40	448,00	32,10	107,00	0,48	1,60	0,45	1,50	6,30	21,00
Kochschinken	174,30	498,00	41,65	119,00	0,18	0,50	1,58	4,50	6,65	19,00
Mandeln gehobelt	377,85	2519,00	91,50	610,00	0,81	5,40	8,10	54,00	2,85	19,00
Mozzarella-Kugeln	406,40	1016,00	98,00	245,00	0,60	1,50	7,40	18,50	7,20	18,00
Putenbrust	137,55	393,00	32,55	93,00	0,25	0,70	0,42	1,20	6,93	19,80
Räuchertofu	239,75	685,00	57,40	164,00	0,25	0,70	3,33	9,50	6,37	18,20
Rind natur	396,38	633,19	94,48	150,92	2,48	3,95	2,40	3,83	12,72	20,32
Schafskäse	430,15	1229,00	103,95	297,00	0,49	1,40	9,10	26,00	5,60	16,00
Thunfisch	546,00	1092,00	131,50	263,00	0,05	0,10	10,50	21,00	9,25	18,50
Walnüsse	410,70	2738,00	98,10	654,00	1,59	10,60	9,38	62,50	2,16	14,40
<b>Brötchen</b>										
Ciabatta 1 Stück	519,50	1039,00	126,00	252,00	23,50	47,00	1,40	2,80	3,70	7,40
Ciabatta 2 Stück	1039,00	1039,00	252,00	252,00	47,00	47,00	2,80	2,80	7,40	7,40
Mehrkorn 1 Stück	572,50	1145,00	138,50	277,00	21,50	43,00	3,10	6,20	5,10	10,20
Mehrkorn 2 Stück	1145,00	1145,00	277,00	277,00	43,00	43,00	6,20	6,20	10,20	10,20
<b>Dressings / Quark</b>										
Balsamico 40ml	107,20	268,00	25,60	64,00	4,00	10,00	0,88	2,20	0,20	0,50
Balsamico 60ml	160,80	268,00	38,40	64,00	6,00	10,00	1,32	2,20	0,30	0,50
Caesar 40ml	551,20	1378,00	133,60	334,00	2,12	5,30	13,60	34,00	0,60	1,50
Caesar 60ml	826,80	1378,00	200,40	334,00	3,18	5,30	20,40	34,00	0,90	1,50
Curry-Mango 40ml	512,40	1281,00	124,00	310,00	4,00	10,00	11,60	29,00	0,56	1,40
Curry-Mango 60ml	768,60	1281,00	186,00	310,00	6,00	10,00	17,40	29,00	0,84	1,40
Honig-Senf 40ml	407,60	1019,00	98,80	247,00	6,00	15,00	8,00	20,00	0,24	0,60
Honig-Senf 60ml	611,40	1019,00	148,20	247,00	9,00	15,00	12,00	20,00	0,36	0,60
Kräuterquark	1974,60	1097,00	477,00	265,00	8,28	4,60	45,00	25,00	11,52	6,40
Nordic Vegan 40ml	478,40	1196,00	115,60	289,00	5,20	13,00	10,40	26,00	0,20	0,50
Nordic Vegan 60ml	717,60	1196,00	173,40	289,00	7,80	13,00	15,60	26,00	0,30	0,50

Einzelzutaten

PRODUKT	kJ		kcal		Kohlenhydrate (g)		Kohlenhydrate (g)		Eiweiß (g)	
	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml	pro Portion	pro 100 g/ml
<b>Einzelzutaten</b>										
<b>Dressings / Quark</b>										
Paprika-Joghurt 40ml	456,80	1142,00	110,80	277,00	3,12	7,80	10,40	26,00	0,68	1,70
Paprika-Joghurt 60ml	685,20	1142,00	166,20	277,00	4,68	7,80	15,60	26,00	1,02	1,70
Paprikaquark	1412,57	974,18	339,70	234,28	10,69	7,37	27,06	18,66	12,74	8,79
<b>Knolle (Basis)</b>										
Ofenknolle	875,00	350,00	200,00	80,00	43,75	17,50	0,00	0,00	5,00	2,00
<b>Wickel (Basis)</b>										
Tomatenwickel	1395,36	1368,00	329,46	323,00	54,06	53,00	8,47	8,30	8,16	8,00
<b>Lieblinge (inkl. Dressing / Quark)</b>										
<b>Salate (ohne Brötchen)</b>										
Eifriger Ernst	2186,41	609,03	526,65	146,70	16,60	4,62	36,90	10,28	29,94	8,34
Fitter Fritz	1436,42	359,11	344,72	86,18	16,48	4,12	20,81	5,20	19,42	4,85
Ruhiger Rüdiger	1130,50	342,58	270,70	82,03	12,62	3,82	17,79	5,39	13,07	3,96
Schlanker Stefan	468,95	135,93	111,40	32,29	14,27	4,14	2,56	0,74	5,06	1,47
Starker Simon	1843,16	499,50	443,25	120,12	14,25	3,86	32,43	8,79	20,77	5,63
Wacher Wolfgang	1927,12	516,65	463,99	124,39	20,93	5,61	30,95	8,30	20,04	5,37
<b>Wickel</b>										
Gesunder Gustav	2647,06	797,31	629,86	189,72	79,39	23,91	27,00	8,13	14,43	4,34
Maritimer Max	3280,46	1018,78	784,06	243,50	60,76	18,87	46,61	14,47	27,66	8,59
Würziger Willi	2740,38	801,28	652,98	190,93	66,56	19,46	29,08	8,50	28,00	8,19
<b>Knollen</b>										
Helle Hilda	3859,63	712,11	920,81	169,89	52,68	9,72	65,68	12,12	30,08	5,55
Kräftige Karla	3196,61	595,27	757,96	141,15	59,75	11,13	40,19	7,48	36,94	6,88
Vegane Vroni	1738,23	427,08	407,91	100,22	56,36	13,85	16,26	3,99	6,87	1,69
<b>Suppen (ohne Brötchen)</b>										
Kokos-Tomate	1449,00	483,00	399,00	133,00	23,70	7,90	41,70	13,90	4,20	1,40
Lauch-Hack	837,00	279,00	201,00	67,00	11,70	3,90	13,50	4,50	10,20	3,40
Mexikanischer Eintopf	675,00	225,00	162,00	54,00	18,30	6,10	3,60	1,20	11,40	3,80
Möhren-Ingwer	927,00	309,00	225,00	75,00	12,30	4,10	17,40	5,80	3,90	1,30
Rote-Linse-Kokos	1167,00	389,00	279,00	93,00	25,50	8,50	14,40	4,80	10,20	3,40
Tomaten-Birnen	531,00	177,00	129,00	43,00	20,70	6,90	2,40	0,80	4,20	1,40
<b>Nachtisch</b>										
Klein-Hupf Schokolade	970,80	1618,00	232,20	387,00	25,80	43,00	13,20	22,00	2,88	4,80
Klein-Hupf Vanille	1138,80	1898,00	271,80	453,00	36,00	60,00	13,20	22,00	2,64	4,40
Milchreis mit Roter Grütze	520,79	548,20	124,05	130,58	22,74	23,94	2,28	2,40	3,07	3,23
Milchreis mit Zimt & Zucker	505,77	602,11	120,64	143,62	21,94	26,12	2,32	2,76	3,05	3,64
Milchreis Natur	449,09	561,36	107,10	133,88	18,83	23,53	2,25	2,81	2,98	3,72