

Gericht	kcal/100	netto	brutto	%	kcal	
Beef Stroganoff	418	250 g	271 g	8,5	1045	
Chili con Carne	390	250 g	278 g	11,2	975	
Fischtopf Rügen	431	250 g	274 g	9,5	1078	
Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree	460	250 g	287 g	14,8	1150	
Huhn in Curryrahm	395	250 g	269 g	7,8	988	
Hühnerrisotto mit Gemüse	391	250 g	262 g	4,9	978	
Kartoffel-Bohneneintopf mit Rind	470	250 g	273 g	9,1	1175	
Kartoffel-Lauch-Topf mit Schinken	455	250 g	284 g	13,5	1138	
Linseneintopf mit Speck	447	250 g	272 g	8,8	1118	
Nasi Goreng	394	250 g	281 g	12,5	985	
Pasta Carbonara mit Schinken	431	250 g	271 g	8,3	1078	
Steinpilztopf Schwarzwald	443	250 g	271 g	8,2	1108	
Nudeln in Kräutercreme	411	250 g	271 g	8,6	1028	
Joghurtdessert mit Waldbeeren	423	200 g	243 g	21,4	846	
Milchreis mit Äpfeln und Zimt	358	200 g	244 g	21,8	716	
Mousse au Chocolat	412	200 g	237 g	18,7	824	
Mousse Stracciatella	470	200 g	241 g	20,3	940	17166
Milchpulver	498	1.200 g			5976	
Volleipulver	547	390 g			2133	
Tomatenpulver	301	210 g			632	8741
Reis	351	500 g	505 g	1,0	1755	
Weizenmehl Type 405	341	1.000 g	1.010 g	1,0	3410	
Müsli	380	2.250 g	2.283 g	1,5	8550	
Spaghetti	350	500 g	500 g	0,0	1750	
Pasta	352	320 g	329 g	2,7	1126	16591
Walnusskerne	666	600 g	619 g	3,2	3996	
Cashewkerne	595	575 g	595 g	3,4	3421	
Paranusskerne	706	400 g	416 g	4,0	2823	
Macadamnia	757	125 g	129 g	3,0	946	
Nusskernmischung	633	200 g	208 g	4,1	1266	12452
Ritter Sport	559	800 g	818 g	2,3	4468	
Bananenchips	527	300 g	310 g	3,3	1582	
Apfelchips	343	50 g	54 g	7,0	172	
Aprikosen getrocknet		200 g	202 g	1,1		
Müsliriegel	329	450 g	538 g	19,6	1482	7703
Olivenöl	879	500 g	865 g	73,0	4395	
Speck	621	600 g			3726	8121
		15.220 g	16.309 g	7,2	70775	