

Verpflegung GR20 (09. - 18.09.2012)

Gericht	kcal/100g		kcal insges.	Gewicht		% Verpack.
	angegeb.	effektiv		netto	Verpack.	
Beef Stroganoff	418	386	1045	250 g	20,8 g	8,3
Chili con Carne	390	360	975	250 g	20,8 g	8,3
Erbseneintopf mit Speck	511	472	1278	250 g	20,8 g	8,3
Fischtopf Rügen	431	398	1078	250 g	20,8 g	8,3
Huhn in Curryrahm	395	365	988	250 g	20,8 g	8,3
Kartoffel-Bohneneintopf mit Rind	429	396	1073	250 g	20,8 g	8,3
Kartoffel-Lauch-Topf mit Schinken	455	420	1138	250 g	20,8 g	8,3
Linseneintopf mit Speck	447					
Pasta Carbonara mit Schinken	431					
Gemüserisotto	384	355	960	250 g	20,8 g	8,3
Nudeln in Kräutercreme	411					
Nudeltopf Bella Italia mit Käsesauce	425	392	1063	250 g	20,8 g	8,3
Joghurtdessert mit Waldbeeren	423	358	423	100 g	18,0 g	18,0
Milchreis mit Äpfeln und Zimt	393	333	393	100 g	18,0 g	18,0
Mousse au Chocolat	411	348	411	100 g	18,0 g	18,0
Mousse Stracciatella	470	398	470	100 g	18,0 g	18,0
Milchpulver	498	492	4980	1.000 g	13,1 g	1,3
Volleipulver	547					
Tomatenpulver	301					
Müsli	367	360	10365	2.828 g	49,6 g	1,8
Reis	351					
Spaghetti	350					
Pasta	352					
Walnusskerne	699	688	5173	740 g	11,8 g	1,6
Cashewkerne	596	568	1043	175 g	8,5 g	4,9
Nusskernmischung	629	600	2516	400 g	19,1 g	4,8
Ritter Sport	560	552	2799	500 g	7,5 g	1,5
Knoppers	548	517	1370	250 g	15,0 g	6,0
Aprikosen getrocknet	245	241	613	250 g	4,1 g	1,6
Cranberry getrocknet	339	327	1356	400 g	14,4 g	3,6
Kirschen getrocknet	308	290	616	200 g	12,3 g	6,2
Obstriegel	330	324	4725	1.434 g	24,8 g	1,7
Bergkäse	396					
Gruyere	398					
Salami	507					
Kaminwurzeln	429					
Landjäger	419					
	433	416	46847	10.826 g	439 g	