

Gericht	kcal/100	Gewicht	kcal	
Beef Stroganoff	418	250	1045	
Chili con Carne	390	250	975	
Erbseneintopf mit Speck	511	250	1278	
Fischtopf Rügen	431	250	1078	
Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree	460	250	1150	
Huhn in Curryrahm	395	250	988	
Hühnerrisotto mit Gemüse	391	250	978	
Kartoffel-Bohneneintopf mit Rind	470	250	1175	
Kartoffel-Lauch-Topf mit Schinken	455	250	1138	
Linseneintopf mit Speck	447	250	1118	
Nasi Goreng	394	250	985	
Pasta Carbonara mit Schinken	431	250	1078	
Steinpilztopf Schwarzwald	443	250	1108	
Gemüserisotto	384	250	960	
Nudeln in Kräutercreme	411	250	1028	
Nudeltopf Bella Italia mit Käsesauce	425	250	1063	
Joghurtdessert mit Waldbeeren	423	200	846	
Milchreis mit Äpfeln und Zimt	358	200	716	
Mousse au Chocolat	412	200	824	
Mousse Stracciatella	470	200	940	20466
Milchpulver	498	1200	5976	
Volleipulver	547	400	2188	
Tomatenpulver	301	400	1204	9368
Couscous	349	1000	3490	
Weizenmehl Type 1050	344	1600	5504	
Haferflocken (Vollkorn)	393	1000	3930	
Spaghetti	350	1000	3500	16424
Walnusskerne	666	1200	7992	
Cashewkerne	596	600	3576	
Paranusskerne	686	600	4116	15684
Schokolade	550	1200	6600	
Müsliriegel	421	1200	5052	11652
Olivenöl	879	300	2637	
Speck	621	600	3726	6363
		17100	79957	