



KALORIENTABELLE



MED TRUST Handelsgesellschaft m.b.H.
Gewerbepark 10 • A-7221 Marz
Tel.: (+43) 02626 / 64 190 • Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77
e-mail: office@medtrust.at • www.medtrust.at



1 BE = 12 g Kohlenhydrate

Eine Broteinheit wird definiert als die Menge eines Nahrungsmittels, die 12 Gramm an verdaulichen und damit blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten enthält.

- Zu Berechnen sind:**
- Getreide & Getreideprodukte
 - Kartoffeln, Mais, Reis
 - Zucker, Zuckeraustauschstoffe
 - Flüssige Milchprodukte
 - Obst, Obstprodukte, Obst- & Gemüsesäfte

BE und Kalorien: 1 BE = 12 g KH = 48 kcal

GETRÄNKE

Alkoholfreie Getränke	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Cola Getränke kalorienarm	1/4 l	9	4	0	0	0,3
Cola Getränke	1/4 l	152	61	8,3	0	27,1
Eistee kalorienarm	1/4 l	25	10	0	0	5,5
Eistee mit Früchten	1/4 l	85	34	0	0	21,8
Fruchtsirup	1 EL (12g)	35	289	0	0	8,5
Heiße Schokolade	1 Tasse (150 ml)	196	131	5	5,4	31,3
Kaffee ohne Milch, ohne Zucker	1 Tasse (150 ml)	3	2	0,3	0	0,5
Kaffee mit Milch	1 Tasse (150 ml)	6	4	0,5	0,2	0,7
Kaffee mit Milch und Zucker	1 Tasse (150 ml)	18	12	0,4	0,3	3,5
Kaffe mit Zucker	1 Tasse (150 ml)	15	10	0,3	0	3,4
Tee	1 Tasse (150 ml)	1	0	0,2	0	0
Tee mit Zucker	1 Tasse (150 ml)	13	8	0,2	1,5	0,2

Alkoholische Getränke						
Bier alkoholfrei	100 ml		25	0,3	0	5,4
Bier	1 Seidel	152	43	0	0	10,6
Bier	1 Krügerl	215	43	0	0	15
Qualitätswein, weiß	100 ml		70	0,1	0	2,6
Qualitätswein, weiß	1/8 l	88	70	0,1	0	3,2
Qualitätswein, rot	100 ml		67	0,2	0	2,6
Qualitätswein, rot	1/8 l	84	67	0,2	0	3,2
Eierlikör	100 ml		167	4	7	30
Sekt	100 ml		83	0	kA	5
Weinbrand	2 cl		49	0	0	0,4
Weinbrand	100 ml		244	0	0	2

SUPPEN

Suppen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Bohnensuppe mit Einbrenn, Rindsuppe	1/4 l	300	120	16	14	24
Fleischstrudelsuppe, Rindsuppe	1/4 l	314	526	16	18	16
Französische Zwiebelsuppe, Rind- suppe	1/4 l	358	143	17	19	25
Frittatensuppe, Rindsuppe	1/4 l	260	104	10	15	18
Gemüsecremesuppe	1/4 l	75	30	0,9	1,6	2,7
Gemüsesuppe, Rindsuppe	1/4 l	160	64	8,3	12	2,7
Grießnockerlsuppe, Rindsuppe, 2 Nockerl	1/4 l	250	100	10	14	16
Gulaschsuppe	1/4 l	220	88	13	13	10
Karfiolcremesuppe, Rindsuppe	1/4 l	201	80	8	15	5,4
Kartoffelsuppe, Rindsuppe	1/4 l	334	134	11	13	38
Kürbissuppe	1/4 l	163	65	2,1	0,3	37
Leberknödelsuppe, Rindsuppe, 1 gr. Knödel	1/4 l	364	146	19	15	33
Rahmsuppe	1/4 l	123	49	3,2	4,4	16
Schwammerlsuppe, Rindsuppe	1/4 l	228	91	8,2	14	13
Spargelcremesuppe, Rindsuppe	1/4 l	138	55	7,5	10	1,9
Tomatencremesuppe, Rindsuppe	1/4 l	216	86	7,6	15	9,5

HAUPTSPEISEN

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Gemüseauflauf	300 g	429	143	18	27	27
Kartoffelauflauf	350 g	380	109	8	20	38
Nudelauf mit Schinken	350 g	560	160	22	18	72
Berner Würstel	1 Paar = 140 g	570	407	17	54	1,3
Blutwurstgröstel	275 g	853	310	16	76	19
Bohnengulasch mit Fleisch	275 g	343	125	22	16	23
Camembert gebacken	185 g	663	358	19	43	39
Cevapcici	1 Stk = 45 g	143	318	7,2	12	0,4
Champignons paniert	275 g	384	140	10	29	17
Chili con Carne	270 g	455	169	27	21	33

HAUPTSPEISEN

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Cordon bleu (Schwein)	230 g	617	268	42	38	17
Döner Kebap	350 g	665	190	42	17	84
Eiernockerln	315 g	727	213	27	22	96
Faschierte Braten (Schwein/Rind)	160 g	573	358	23	46	7,6
Faschierte Laibchen (Schwein/Rind)	1 Stk = 110 g	413	376	18	30	12
Fischstäbchen	1 Pkg = 300 g	576	192	39	24	51
Maki-Sushi	1 Stk = 20 g	35	175	2,1	1,4	4,3
Temaki-Sushi	1 Stk = 40 g	55	138	3,1	2,1	6,8
Zander gebacken	160 g	316	197	27,2	12,8	24
Zander gebraten	160 g	194	121	29	6,6	0,2
Gefüllte Paprika	235 g	235	100	10	11	20
Gemüse gebacken	335 g	676	202	19	31	67
Gemüselasagne	285 g	472	166	20	13	63
Gemüseplatte mit Ei	430 g	483	112	29	26	29
Gemüsestrudel	200 g	282	141	8	14	30
Grammelknödel	1 Stk = 150 g	500	333	11	33	39
Grenadiermarsch	260 g	543	209	6,8	37	39
Kartoffelgulasch	235 g	225	96	5,8	9,7	25
Rindsgulasch	303 g	371	218	29	22	6,9
Schweinsgulasch	303 g	384	226	26	25	6,9
Hirtenspieß	135 g	265	196	16	20	1,9
Hot Dog	150 g	371	248	16	22	28
Backhuhn	1/2 Stk = 685 g	1334	196	66	85	55
Brathuhn	1/2 Stk = 520 g	685	132	51	48	0
Grillhendl	1/2 Stk = 505 g	546	108	51	33	0
Käsefondue	250 g	570	285	37,5	60	2,5
Käsespätzle	300 g	897	299	23	55	67
Krautfleckerln	385 g	342	89	12	2,1	64
Krautfleisch	200 g	206	103	20	12	2
Krautstrudel	130 g	210	162	4,7	7,2	29
Lasagne	285 g	844	296	42	48	47
Leberkäse gebraten	135 g	462	342	19,7	42,9	0,7
Leberkäse paniert	170 g	618	364	17	48	21
Letscho	305 g	311	102	6,5	25	10
Musaka	355 g	618	174	24	44	20
Pariser Schnitzel (Schwein)	150 g	379	253	26	27	2,3
Pizza al Tonno	235 g	740	315	19	39	69

HAUPTSPEISEN

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Pizza Capriciosa	365 g	740	203	25	36	70
Pizza Cardinale	365 g	915	251	32	53	70
Pizza Frutti di Mare	465 g	936	201	48	43	75
Pizza Margeritha	350 g	695	199	22	32	71
Pizza mit Tomaten, Käse & Salami	250 g	668	267	20	35	67,5
Pizza mit Tomaten, Käse & Wurst	250 g	548	219	22,5	30	45
Pizza Prosciutto	365 g	797	218	29	40	70
Pizza Provinciale	370 g	934	252	27	52	78
Pizza Quattro Stagioni	425 g	675	159	25	28	72
Schnitzel natur (Pute)	150 g	256	171	33	8,7	5,7
Ratatouille	230 g	79	35	3	5	6
Ravioli mit Fleischfüllung & Tomatensoße	225g	630	280	24	38	39
Ravioli mit Spinatfüllung & Tomatensoße	225 g	518	230	17	29	40
Beefsteak	165 g	412	250	33	28	0
Bratenfleisch	175 g	369	211	29	23	3,8
Filet Wellington	265 g	598	226	41	36	18
Rindfleisch gekocht	190 g	359	189	35	21	0
Rindfleisch mit Saft	200 g	423	212	35	27	1,5
Roastbeef	170 g	428	252	33	29	0
Rumpsteak	170 g	412	242	33	28	4,3
Tafelspitz gekocht	150 g	314	209	34,5	19,5	1,5
Zwiebelrostbraten	245 g	432	176	33	28	4,4
Schinkenfleckerln	255 g	842	330	32	43	72
Geselchtes (Schwein)	200 g	534	267	47	33	2,5
Kotelett (Schwein)	135 g	392	290	23	29	2,4
Medaillons (Schwein)	125 g	269	215	33,8	15	0
Schweinsbraten	170 g	404	238	31	27	1,2
Spanferkel gebraten	190 g	386	203	58,9	15,2	0
Spare Rips (Schwein)	320 g	785	245	57	56	0
Stelze	305 g	648	212	57	41	0,3
Wiener Schnitzel (Schwein)	190 g	449	264	28	27	16
Spaghetti Bolognese	200 g	264	132	14	18	10
Spaghetti Carbonara	215 g	660	307	30	24	71
Taco mit Fleischfüllung	170 g	371	219	21	21	27
Tiroler Gröstl	300 g	385	128	19	16	35
Tiroler Knödel	1 Stk = 125 g	280	224	11	14	24

HAUPTSPEISEN

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Tortellini mt Fleischfüllung & Toam- tensoße	225 g	630	280	24	38	39
Truthahn: gefüllt	150 g	474	316	40,5	33	4,5
Wiener Schnitzel (Kalb)	170 g	413	243	29	23	16
Wurstknödel	1 Stk = 175 g	357	204	18	20	21
Zucchini paniert	275 g	382	139	8,4	29	19

WURST / KÄSE

Wurst	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Bratwürstel	1 Stk (125 g)	343	274	24,6	27,1	0,4
Debreziner	1 Stk (125 g)	421	337	18,1	39,2	0,3
Extrawurst	1 Sch. (10 g)	27	265	1,1	2,5	0,1
Frankfurter	1 Paar (98 g)	252	257	12	22,9	0,7
Grillwürstel	1 Paar (125 g)	358	286	19,3	31,3	0,3
Käsekrainer	1 Stk (150 g)	488	325	28,6	42	0
Knackwurst	1 Stk (125 g)	310	248	15,6	27,1	1,3
Krakauer	1 Sch. (10 g)	14	142	2,2	0,6	0
Leberkäse	1 Sch. (40 g)	120	299	6,3	10,5	0,2
Pariser	1 Sch. (10 g)	20	202	1,2	1,7	0
Salami	1 Sch. (5 g)	24	479	1,2	2,2	0
Schinken	1 Sch. (30 g)	38	126	6,3	1,4	0
Speck	1 Sch. (10 g)	80	796	0,3	8,9	0
Toastschinken	1 Sch. (30 g)	35	118	5,9	1,3	0
Wiener	1 Sch. (10 g)	30	302	1,4	2,8	0

Käse						
Emmentaler 45% F.i.T.	1 Sch. (30 g)	111	369	8,9	8,4	0
Feta	1 Port. (30 g)	71	236	5,1	5,6	0
Gouda 45% F.i.T.	1 Sch. (30 g)	100	333	7,2	7,8	0
Schafskäse	1 Port. (30 g)	71	236	5,1	5,6	0
Mozzarella	1 Port. (30 g)	79	262	5,7	6	0,5

MC DONALD'S / BURGER KING

Mc Donald's	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Big Mac	219 g	495	226	27	25	40
Cheeseburger	120 g	300	250	16	13	30
Chicken McNuggets	6 Stk = 107 g	250	234	17	13	16
Filet – o – Fish	143 g	350	245	15	16	37
Hamburger	106 g	255	241	13	9	30
Hamburger Royal mit Käse	205 g	505	246	32	27	34
Hamburger Royal TS	250 g	520	208	28	32	38
Mc Chicken	187 g	420	225	23	18	41
Chickenburger	145 g	360	248	15	13	46
Doppel Cheeseburger	173 g	435	251	27	23	30
Veggie Burger	193 g	410	212	9	21	46
Chili Beef Wrap	256 g	500	195	21	26	46
Grilled Chicken Wrap	250 g	415	166	29	13	46
Crispy Chicken Wrap	272 g	552	203	25	24	59
Pommes Frites Klein	80 g	235	294	3	12	29
Pommes Frites Mittel	114 g	340	294	5	17	42
Pommes Frites Gross	160 g	470	294	7	23	59
Curly Fries	222 g	580	261	7	33	64
Garten Salat	70 g	10	14	1	0	1
Grilled Chicken Caesar Salad (ohne Dressing)	246 g	190	77	28	7	4
Apfeltasche	80 g	210	3	2	11	26
Fruit & Yogurt	150 g	165	110	5	3	30
Donut	50 g	205	410	2	11	24
McSundae Eistüte	85 g	135	159	3	4	22

Burger King						
Bacon Cheese XXL	320,9 g	864,1	269,3	54,6	10,4	46,2
Big King	208,6 g	582,2	279,1	29,8	38,4	30,4
Big King XXL	369,2 g	1008,5	273,2	55,3	66,7	12,1
Cheeseburger	127,3 g	322,4	253,3	17,2	15,6	28,5
Chicken Nugget Burger	130 g	365,2	280,9	12,6	18,9	35,9
Chicken Nuggets (6 Stück)	90 g	258,3	287	14,9	16,7	12
Chicken Wings (6 Stück)	172 g	400,8	233	34,6	27,2	4,6
Country Burger	232 g	537,4	231,6	13,4	27,7	58,8
Country Potatoes (medium)	145 g	288,6	199	4,8	12,5	39,3
Crispy Chicken	183 g	493,3	269,6	18,2	30,4	36,6
Double Cheeseburger	181,6 g	492,6	271,3	28,4	29,2	28,8

BURGER KING / IGLO / CHEF MENÜ

Burger King	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Grilled Chicken Wrap	195 g	296,3	152	22,8	8,6	32,4
Hamburger	115 g	280,3	243,8	14,9	12,1	28,2
King Fries (medium)	116 g	306,2	264	3,5	14,6	40,3
Onion Rings (6 Stück)	78 g	229,3	294	3,3	13,9	21,8
Whopper	274 g	611,1	223	27,2	35,2	46,8

IGLO Fertiggerichte						
Penne Creme Spinaci	430 g	559	130	18	23	71
Tortelloni Käse Sahne	440 g	580	132	18	27	65
Penne Gorgonzola	450 g	630	140	21	24	83
Asia Hähnchen in süß-sauer Sauce	450 g	527	117	20	20	68
Asia Hähnchen in Curry-Creme-Sauce	475 g	575	121	27	24	62

Chef Menü Fertiggerichte						
Wiener Schnitzel	150 g	458	305,3	39,8	19,3	31,3
Frankfurter Würstel	330 g	454	138	20,5	35,5	13,5
Reisfleisch	300 g	327	109	18	8,1	45
Kalbsbutterschnitzel	370 g	522	141	59,9	17,4	30,3
Kalbsrahmschnitzel	330 g	377	114	34	11,2	35
Faschiertes Laibchen mit Kartoffelpüree	330 g	459	139	18,5	29,7	28,7
Schinkenfleckerl	400 g	608	152	38,4	14,8	78,8
Schweinsbraten	330 g	542	164	29	27,4	44,9
Specklinsen	350 g	517	148	24,2	20	60,2
Tafelspitz	370 g	585	156	46,6	29,6	31,1
Putenkeulenbraten	330 g	213	65	19,1	5,6	21,5
Hühnerragout	360 g	213	65	19,1	5,6	21,5
Cordon bleu (Pute)	250 g	473	189	41,3	21,3	29,3
Kaiserschmarrn	300 g	669	233	13,5	29,4	87,3
Milchrahmstrudel	300 g	465	155	15,9	18	59,1
Mohnnudeln	330 g	465	155	15,9	18	59,1
Nussschmarrn	300 g	594	198	2,3	20,7	86,4
Topfenknödel	300 g	445	148	18	9	72,9
Palatschinken	325 g	657	202	21,1	38,4	56,6
Gemüsestrudel	320 g	458	143,1	39,8	19,3	31,3
Bami Goreng	350 g	369	123	28,8	11,4	37,5
Nasi Goreng	350 g	403	115	11,2	5,9	19

CHEF MENÜ

Chef Menü Fertiggerichte	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Hühnerfleisch süß-sauer	350 g	368	105	22,8	5,3	56,4
Rindfleisch szechuan	350 g	368	105	22,8	5,3	56,4
Schollenfilet	340 g	442	130	24,5	21,8	37,1
Pangasius	350 g	343	98	25,9	8,1	40,3
Lachs	380 g	441	116	37,6	17,9	31,9
Spaghetti Bolognese	350 g	361	103	17,2	8,4	53,2
Spaghetti Carbonara	350 g	459	131	17,9	18,6	55
Lasagne Bolognese	400 g	608	152	22,4	35,2	50,4
Fleischbällchen mit Tomatensauce	360 g	608	169	25,2	25,9	68,4
Penne mit Tomaten & Speck	350 g	466	133	15,4	15,1	67,2
Paella	350 g	347	99	22,4	7,7	46,2

BEILAGEN

Beilagen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Bratkartoffeln	170 g	310	182	3,2	20	26
Gemischtes Gemüse in Butter geschwenkt	155 g	150	97	8,5	6,7	12
Gemischtes Gemüse mit Rahm	170 g	123	72	9	3,3	13
Gemischtes Gemüse natur	150 g	98	65	8,4	1,2	12
Gemüsereis	90 g	100	111	2	3	15
Glasnudeln	120 g	192	160	0	0	48
Kartoffelknödel	1 Stk = 105 g	192	183	4,6	4,9	29
Kartoffelkroketten	200 g	262	131	8	10	34
Kartoffelpuffer	1 Stk = 140 g	222	159	2,8	13	21
Kartoffelpüree	190 g	186	98	4,3	5,5	27
Nockerln	160 g	410	256	12	9,5	64
Nudeln gekocht	210 g	309	147	11	2,3	56
Petersilkkartoffeln	170 g	214	142	3,4	13	26
Polenta	100 g	134	134	2	5	20
Pommes frites	175 g	356	203	3,2	25	26
Reis	150 g	167	111	3,8	0,3	35,5
Risipisi	200 g	330	165	10	6	56
Rösti	230 g	348	151	4,6	23	29,9

BEILAGEN

Beilagen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Sauerkraut mit Einbrenn	145 g	125	86	3	7,4	9,6
Semmelknödel	1 Stk = 150 g	340	227	11	7	54
Serviettenknödel	1 Stk = 130 g	303	233	8,9	19	20
Spätzle	175 g	480	274	12	24	49
Spinat mit Einbrenn	185 g	125	68	5,4	7,4	8,1
Spinat mit Rahm	185 g	80	43	4,8	5,7	1,6
Gemischter Salat mit Essig & Öl	95 g	61	64	0,8	5,1	2,2
Kartoffelsalat mit Essig & Öl	190 g	220	116	3,2	10,2	26
Fleischsalat	115 g	205	178	17	13	0,9
Griechischer Bauernsalat	230 g	249	108	7,3	21,1	5,3
Nudelsalat	190 g	506	266	19,6	20	54
Tunfischsalat	95 g	312	328	13	26	1,3
Wurstsalat mit Essig & Öl	100 g	283	283	11	26	1
Schwammerlsoße	150 g	112	75	4,6	7,3	5,4
Zwetschgenröster	150 g	133	86	6,7	0,2	31

OBST

Obst	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Ananas	1 Stk (1 kg)	317	32	2,5	0,8	70,8
Apfel	1 Stk (170 g)	81	48	0,5	0,6	17,9
Banane	1 Stk (150 g)	96	64	1,2	0,2	21,5
Birne	1 Stk (170 g)	83	49	0,8	0,5	19,6
Erdbeeren	1 Stk. (8 g)	2	31	0,1	0	0,4
Himbeeren	1 Stk. (2 g)	1	33	0	0	0,1
Kirschen	1 Stk. (5 g)	3	63	1	0	0,7
Kiwi	1 Stk (80 g)	42	53	0,7	0,4	7,5
Manadarine	1 Stk. (60 g)	20	33	0,3	0,1	3,9
Mango	1 Stk (250 g)	104	42	1	0,8	22,1
Orange	1 Stk (150 g)	51	34	1,1	0,2	9,9
Pfirsich	1 Stk. (140 g)	52	37	1	0,1	11,5
Weintrauben	1 Stk. (6 g)	4	68	0	0	0,9

GEMÜSE

Gemüse	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Tomate	1 Stk (120 g)	21	18	1,1	0,3	3,1
Paprika	1 Stk (150 g)	30	20	1,8	0,5	4,4
Gurke	1 Stk (400 g)	35	9	1,7	0,6	5,2

GEBÄCK

Gebäck	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Baguette	1 Stk (250 g)	629	251	19,5	3,5	127,5
Zwieback	1 Sch. (10 g)	40	401	1	0,4	7,9
Grahamweckerl	1 Stk (40 g)	100	250	3,2	0,6	20,1
Knäckebröt	1 Sch. (10 g)	36	358	1,1	0,2	7,3
Kornspitz	1 Stk (60 g)	137	228	5,1	1,5	25,2
Laugengebäck	1 Stk (45 g)	153	340	4,2	1,2	30,8
Salzstangerl	1 Stk (48 g)	121	251	3,7	0,7	24,5
Schwarzbrot	1 Sch. (40 g)	85	213	2,3	0,3	17,8
Semmel	1 Stk. (50 g)	126	251	3,9	0,7	25,5
Toastbrot	1 Sch. (20 g)	52	259	1,6	0,7	9,7
Vollkornbrot	1 Sch. (40 g)	75	187	2,6	0,4	15
Wachauer	1 Stk. (80 g)	180	225	6,4	0,9	35,9
Weißbrot	1 Sch. (30 g)	72	239	2,2	0,4	14,6

NACHSPEISEN

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Apfelkompott	255 g	109	43	0,5	0,8	24
Apfelmus	260 g	143	55	0,6	0,9	31
Apfelstrudel	180 g	345	192	5	13	48
Apfel-Topfen-Auflauf	230 g	345	149	12	15	38
Apfeltorte	1 Stk = 150 g	298	199	3,9	9,8	46

NACHSPEISEN

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Backobst	150 g	155	103	1,5	0	33
Bratäpfel mit Vanillesoße	120 g	95	79	2,4	2,4	15,6
Buchtein mit Vanillesoße	420 g	896	213	20	29	132
Biskuitroulade mit Marmeladefüllung	1 Stk = 40 g	99	248	3	2	16
Brandteigkrapfen mit Cremefüllung	1 Stk = 50 g	216	432	2,9	16	13
Brioche	1 Stk = 105 g	372	354	6,7	17	44
Cremeschnitte	1 Stk = 85 g	382	449	4,7	26	29
Donut	1 Stk = 100 g	245	245	5	9	34
Erdbeer Joghurt Torte	1 Stk = 120 g	150	125	5,8	1,8	26
Fruchtsalat	250 g	133	53	1,1	0,5	26
Grießkoch	200 g	198	99	10	6	26
Germknödel	140 g	481	344	11	21	57
Gebackene Mäuse	1 Stk = 40 g	167	418	2,4	11	13
Kaiserschmarrn	155 g	463	299	12	28	36
Krapfen mit Marmeladefüllung	1 Stk = 55 g	205	373	2,9	10	23
Kärntner Reindling	1 Stk = 110 g	355	339	7,3	14	47
Kardinalschnitte	1 Stk = 95 g	207	2218	6,3	3,2	36
Karottentorte	1 Stk = 130 g	402	309	9,6	24	32
Kirschkuchen	1 Stk = 65 g	129	198	3,7	2,2	22
Marillenkompott	225 g	125	56	1,2	0,1	28
Mousse au Chocolat	95 g	272	286	6,5	14	27
Marillknödel	95 g	163	172	3,3	4,9	24
Milchreis mit Früchten	200 g	218	109	4	4	38
Mohnnudeln	80 g	354	443	7,8	14	47
Marmorgugelhupf	1 Stk = 80 g	270	338	5,8	12	33
Marillenkuchen	1 Stk = 65 g	152	234	3,1	4,6	23
Mohntorte	1 Stk = 140 g	528	377	11,8	38	32
Nusstorte	1 Stk = 110 g	364	331	9,8	19,6	34
Obsttorte	1 Stk = 100 g	128	128	3,1	1,6	24
Osterpinze	1 Stk = 45 g	160	356	3,3	6,8	20
Parfait	210 g	524	250	10	38	32
Pfirsich Melba	195 g	350	179	7,8	21	29
Pudding	150 g	175	117	4,2	4,6	29
Palatschinke mit Marmelade	1 Stk = 100g	246	246	3,9	5,2	44
Powidltascherl	1 Stk = 65 g	125	192	2,8	3,2	20
Polsterzipf	1 Stk = 35 g	174	497	2,4	9,9	17

NACHSPEISEN / EIS

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Punschkrapfen	1 Stk = 105 g	305	290	7,1	5	53
Rote Grütze	140 g	78	58	1,8	0,2	16
Reisauflauf	260 g	449	173	12	20	51
Rehrücken mit Schokoglasur	1 Stk = 95 g	304	320	5,9	11	44
Sachertorte	1 Stk = 140 g	600	429	10	34	60
Schaumrolle	1 Stk = 80 g	364	455	3,6	27	23
Schwarzwälder Kirschtorte	1 Stk = 125 g	387	310	6,8	26	26
Schokoladencreme	160 g	160	100	6,3	7,1	16
Salzburger Nockerl	80 g	206	258	7,2	16	5,2
Scheiterhaufen	285 g	347	122	8,2	12	49
Schokopalatschinke	1 Stk = 80 g	252	315	5,5	13	20
Tiramisu	125 g	303	242	11	18	19
Topfen-Früchte-Creme	190 g	300	158	8,1	9,4	40
Topfenockerl	205 g	428	209	13	21	43
Topfenpalatschinke	1 Stk = 90 g	222	247	6,4	13	18
Topfenstrudel	1 Stk = 155 g	370	239	10	18	38
Topfenaufbau mit Äpfeln	300 g	396	132	18	9	60
Topfenknödel	1 Stk = 95 g	244	257	8	12	24
Weinchadeau	65 g	134	206	2,2	4,2	15
Zwetschgenknödel	1 Stk = 80 g	156	195	3,1	4,9	23
Zwetschgenkompott	280 g	151	54	1,2	0,3	23

Eis						
Bananensplit	260 g	353	136	7,6	18	36
Eispalatschinke	125 g	263	210	8,4	12	27
Eiskaffee	240 g	313	130	5,5	19	28
Früchteeisbecher	255 g	484	190	12	22	53
Gemischtes Eis (3 Kugeln)	225 g	350	156	6,9	8,6	57
Gemischtes Eis mit Schlagobers (3 Kugeln)	280 g	500	179	8,2	21	63
Vanilleeis mit heißen Himbeeren	200 g	230	115	3	11	27
Cornetto Classico (Eskimo)	1 Stk. (125 g)	249	199	3,5	14,9	25,3
Creemeeis	1 Kugel (75 g)	141	188	4,9	6,7	14,9
Fruchteis	1 Kugel (75 g)	100	132	1	1	21
Jolly (Eskimo)	1 Stk. (57 g)	72	126	0,9	1,9	12,9
Magnum Classic	1 Stk. (120 g)	280	233	3,9	17,2	27,3
Milcheis	1 Kugel (75 g)	64	85	1,7	1,8	9,9
Solero (Eskimo)	1 Stk. (75 g)	99	132	1,5	2,5	19

EIS / SÜSSES

Eis	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Twinni (Eskimo)	1 Stk. (75 g)	96	128	1	3	16
Brickerl (Eskimo)	1 Stk. (34 g)	110	324	1,5	8	8
Erdbeer Combino (Eskimo)	1 Stk. (60 g)	145	242	1,2	8	16
Nogger (Eskimo)	1 Stk. (67 g)	210	314	2,2	14	18

Süßes						
Amicelli (Masterfoods)	1 Stk. (12,5 g)	63	507	0,8	3,4	7,5
Hofbauer Mozartkugel (Lindt Sprüngli)	1 Stk. (20 g)	103	514	1,7	6,3	9,8
Bounty (Masterfoods)	1 Stk (28 g)	132	471	1,1	15,8	7,2
Dextro Energen Energie Würfel (Knorr)	1 Stk. (5,6 g)	21	368	0	0	5
duplo (Ferrero)	1 Stk. (18 g)	98	542	1,2	6	9,70
Ferrero Rocher (Ferrero)	1 Stk. (13 g)	72	562	1,2	5,1	5,2
Ferrero Küsschen (Ferrero)	1 Stk. (9 g)	53	596	0,8	4,1	3,3
Goldbären (Haribo)	1 Stk. (2,3 g)	8	340	0,2	0	1,8
Kinder Bueno (Ferrero)	1 Stk. (21,5 g)	123	571	1,8	8,3	10,2
Kinder Milchschnitte (Ferrero)	1 Stk. (28 g)	117	418	2,5	10,1	7,4
Kinder Pingui (Ferrero)	1 Stk. (31 g)	138	445	1,9	8,8	12,7
Kinder Schoko Bons (Ferrero)	1 Stk. (5 g)	28	556	0,5	1,8	2,4
Kinder Schokolade (Ferrero)	1 Riegel (12,5 g)	69	550	1,3	4,3	6,4
Kit Kat (Nestle)	1 Stk. (48 g)	243	507	3	12	31
Mars (Masterfoods)	1 Stk. (58 g)	262	451	2,3	10,5	39,5
Milchschokolade	1 Rippe (16,7 g)	90	536	1,5	5,3	9
Milky Way (Masterfoods)	1 Stk. (26 g)	117	451	0,9	4,3	18,6
Mon Cheri (Ferrero)	1 Stk. (11 g)	47	421	0,4	2,2	6,5
Neapolitaner Schnitten (Manner)	1 Stk. (7 g)	34	481	0,4	1,6	4,5
Original Belgische Meeresfrüchte (Schneekoppe)	1 Stk. (12,5 g)	61	485	0,9	4,8	5,8
Prinzenrolle Kakao (De Beukelaer)	1 Stk. (16 g)	76	476	1	3,2	10,8
Schokobananen (Manner)	1 Stk. (12 g)	47	395	0,2	1,6	7,9
Schokolade, Alkohol	1 Rippe (16,7 g)	58	346	0,2	1	11,5
Schokolade, Fruchtcreme	1 Rippe (16,7 g)	58	348	0,2	1	10,8
Schokolade, Marzipan	1 Rippe (16,7 g)	84	502	1,7	5,4	7,1
Schokolade, Milch/Jogurt	1 Rippe (16,7 g)	59	351	0,3	1,1	11,6
Schokolade, Nüsse	1 Rippe (16,7 g)	73	436	0,5	2,1	12,8
Schokolade, weiß	1 Rippe (16,7 g)	90	542	0,9	5	10,4

EIS / SÜSSES

Süßes	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL	Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
Snickers (Masterfoods)	1 Stk. (60 g)	301	502	5,7	16,9	31,7
Toffifee (merci)	1 Stk. (8,3 g)	44	535	0,5	2,4	4,9
Twix (Masterfoods)	1 Stk. (29 g)	143	493	1,4	7	18,7

SONSTIGES / NOTIZEN

[illegible]