

## Kalorientabelle

Nahrungsmittel	Menge	Brennwert	Eiweiß	Kohlehydrate	Fett	Alkohol	Cholesterin			
<b>Alkoholische Getränke</b>										
Altbier	100 g	42 kcal (179 kJ)	0.4	?	?	5	?			
Apfelwein	44 g	44 kcal (188 kJ)	?	2.5	?	5	?			
Branntwein32%	100 g	115 kcal (741 kJ)	?	?	?	32	?			
Branntwein38%	100g	211 kcal (883 kJ)	?	?	?	38	?			
Diät-Vollbier	100g	34 kcal (142 kJ)	0.3	?	?	5	?			
Exportbier,hell	100g	46 kcal (192 kJ)	0.4	?	?	5	?			
Kölschbier	100g	43 kcal (180 kJ)	0.3	?	?	5	?			
Liköre	100g	167 kcal (699 kJ)	?	30.1	?	30	?			
Pilsener Lagerbier	100g	42 kcal (175 kJ)	0.4	3.2	?	5	?			
Weinbrand	100g	241 kcal (1009 kJ)	?	2.1	?	38	?			
Weizenvollbier,hefefrei	100g	45 kcal (188 kJ)	0.4	?	?	5	?			
Weizenvollbier,hefehaltig	100g	45 kcal (188 kJ)	0.4	?	?	5	?			
Whisky	100g	248 kcal (1038 kJ)	?	?	?	43	?			
<b>Backwaren</b>										
Apefkuchen (gedeckt)	100g	204 kcal (854 kJ)	2.8	31.2	7.6	0	22,1			
Baguette	100g	259 kcal (1084 kJ)	7.7	55.3	0.6	0	*			
Berliner	100g	318 kcal (1331 kJ)	8.6	44.1	11.9	0	125,2			
Butterkuchen	100g	367 kcal (1536 kJ)	6.2	47.7	16.9	0	44,1			
Früchtebrot	100g	290 kcal (1214 kJ)	6.8	46.4	8.7	0	?			
Gewürzkuchen	100g	334 kcal (1398 kJ)	6.4	49.1	12.4	0	92,9			
Grahambrot	100g	200 kcal (837 kJ)	8.2	39.6	1.1	0	0			
Knäckebrot	100g	319 kcal (1335 kJ)	10.1	66.1	1.6	0	0			
Laugenbrezel	100g	224 kcal (937 kJ)	6.9	45.2	1.7	0	+			
Mehrkornbrot	100g	215 kcal	7.5	42.7	1.5	0	+			

		(900 kJ)								
Nusskuchen	100g	435 kcal (1821 kJ)	6.5	36.8	28.9	0	38,9			
Pumpernickel	100g	186 kcal (778 kJ)	7.5	36.6	1.1	0	0			
Roggenbrot	100g	220 kcal (921 kJ)	6.6	45.7	1.1	0	0			
Roggenmischbrot	100g	213 kcal (891 kJ)	6.8	43.6	1.2	0	0			
Roggenschrot und Vollkornbrot	100g	194 kcal (812 kJ)	7.4	38.9	1.3	0	0			
Russich Brot	100g	387 kcal (1620 kJ)	6.5	88.1	1.1	0	?			
Vollkornbrot (Sonnenblumenkernen)	100g	232 kcal (971 kJ)	9.2	40.1	4.1	0	0			
Vollkornbrot Fladenbrot	100g	366 kcal (1532 kJ)	9.9	74.9	2.9	?	?			
Vollkornzwieback	100g	365 kcal (1528 kJ)	17.1	56.1	8.1	0	?			
Weizenbrötchen	100g	273 kcal (1142 kJ)	8.6	55.4	2.0	0	0			
Weizentoastbrot	100g	261 kcal (1092 kJ)	7.5	48.1	4.6	0	0			
Weißbrot	100g	237 kcal (992 kJ)	8.3	48.1	1.3	0	0			
Eier / Eierspeisen										
Apfelpfannkuchen	100g	212 kcal (887 kJ)	15	71	20	0	?			
Ei Gew.-Kl. 4	58-60 g	90 kcal (376 kJ)	8	+	7	0	209			
Ei Gew.-Kl. 6	48 g	75 kcal (314 kJ)	6	+	5	0	192			
Eiklar	33 g	68 kcal (281 kJ)	3.7	1.1	0.2	0	240			
Hühnerei	100 g	157 kcal (652 kJ)	12.9	0.8	11.4	0	397			
Hühnereigelb	100 g	352 kcal (1475 kJ)	16.2	0.4	31.8	0	1261			
Hühnereiklar	100 g	47 kcal (192 kJ)	11	+	0.3	0	0			
Fische / Meeresfrüchte / Schalentiere										
Aal	100g	282 kcal (1180 kJ)	15.1	?	24.6	0	165			
Austern	100g	67 kcal (280 kJ)	9.1	4.9	1.3	0	261			
Barsch	100g	82 kcal (343 kJ)	18.3	?	0.7	0	73			
Flunder	100 g	71 kcal (302 kJ)	16.4	+	0.8	0	49			
Garnele	100g	86 kcal (360 kJ)	18.5	?	1.3	0	139			

		kJ)								
Heilbutt (Weißer Heilbutt)	100 g	97 kcal (399 kJ)	20.2	+	1.8	0	23			
Hering	100 g	232 kcal (974 kJ)	18.3	+	17.7	0	76			
Hering, Filet	100 g	206 kcal (865 kJ)	17.9	+	15.1	0	59			
Hummer	100g	80 kcal (334 kJ)	15.8	?	2.0	0	90			
Kabeljau (Dorsch)	100 g	75 kcal (320 kJ)	17.6	+	0.5	0	35			
Kabeljau, Filet	100 g	69 kcal (286 kJ)	16.9	+	+	0	29			
Katfisch	100 g	80 kcal (339 kJ)	15.9	+	1.9	0	32			
Krebs	100g	64 kcal (267 kJ)	15.1	?	0.6	0	159			
Languste	100g	83 kcal (347 kJ)	17.1	1.2	1.2	0	139			
Makrele	100g	179 kcal (749 kJ)	18.	?	11.7	0	71			
Miesmuschel	100g	56 kcal (234 kJ)	9.9	?	2.1	0	125			
Ostseehering	100g	154 kcal (644 kJ)	18.2	?	9.3	0	45			
Rotbarsch	100g	104 kcal (435 kJ)	18.3	?	3.7	0	39			
Sardine	100g	119 kcal (498 kJ)	19.3	?	4.4	0	?			
Schellfisch	100g	76 kcal (318 kJ)	18.0	?	0.7	0	34			
Scholle	100g	87 kcal (364 kJ)	17.2	?	2.0	0	64			
Seehecht	100g	91 kcal (380 kJ)	17.1	?	2.6	0	?			
Seelachs	100g	82 kcal (343 kJ)	18.2	?	0.8	0	40			
Seezunge	100g	82 kcal (343 kJ)	17.4	?	1.5	0	49			
Steckmuschel	100g	55 kcal (230 kJ)	10.6	?	1.2	0	112			
Steinbutt	100g	81 kcal (339 kJ)	16.6	?	1.6	0	26			
Thunfisch	100g	227 kcal (950 kJ)	21.4	?	15.6	0	?			
Tintenfisch	100g	72 kcal (301 kJ)	16.2	?	0.8	0	214			
Geflügel										
Ente	100 g	228 kcal (952 kJ)	18.2	+	17.1	0	69			

Gans	100 g	341 kcal (1429 kJ)	15.6	+	31.1	0	74			
Huhn, Brathuhn	100 g	167 kcal (696 kJ)	20	+	9.7	0	98			
Huhn, Brust, mit Haut	100 g	144 kcal (606 kJ)	22.3	+	6.3	0	65			
Huhn, Herz	100 g	125 kcal (520 kJ)	17.2	1.7	5.4	0	171			
Huhn, Keule, mit Haut	100 g	175 kcal (727 kJ)	18.3	+	11.2	0	86			
Huhn, Leber	100 g	137 kcal (568 kJ)	22.2	1.1	4.6	0	491			
Huhn, Suppenhuhn	100 g	256 kcal (1075 kJ)	18.6	+	20.4	0	74			
Puter	100 g	156 kcal (659 kJ)	20.1	+	8.4	0	73			
Puter, Brust, ohne Haut	100 g	104 kcal (442 kJ)	24.2	+	1.1	0	61			
Puter, Keule, ohne Haut	100 g	115 kcal (478 kJ)	20.4	+	3.7	0	76			
<b>Gemüse</b>										
Artischocke, roh	100 g	23 kcal (92 kJ)	2.3	2.5	0.2	0	0			
Auberginge	100 g	18 kcal (71 kJ)	1.1	2.4	0.3	0	0			
Bambussprossen	100 g	16 kcal (73 kJ)	2.4	1.1	0.4	00	0			
Blumenkohl, gekocht	100 g	17 kcal (75 kJ)	2.2	1.9	0.1	0	0			
Blumenkohl, roh	100 g	23 kcal (91 kJ)	2.3	2.4	0.2	0	0			
Bohnen, gekocht	100 g	26 kcal (111 kJ)	1.6	4.3	0.2	0	0			
Bohnen, in Dosen	100 g	21 kcal (91 kJ)	1.3	3.8	0.2	0	0			
Bohnen,grün, roh	100 g	31 kcal (135 kJ)	2.3	5.2	0.3	0	0			
<b>Getreide / Getreideprodukte</b>										
Dinkel, Mehl	100 g	337 kcal (1407 kJ)	14.3	64.2	2.6	0	0			
Flocken (Vollkorn)	100 g	353 kcal (1471 kJ)	13.6	58.6	7.1	0	0			
Gerste, Korn	100 g	314 kcal (1317 kJ)	10.5	63.4	2.2	0	0			
Hafer, Korn	100 g	336 kcal (1411 kJ)	12.7	55.8	7.2	0	0			
Haferflocken, Instant	100 g	350 kcal (1469 kJ)	13.2	57.3	7.6	0	0			
Hirse, Korn	100 g	353 kcal (1480 kJ)	10.5	69.1	3.8	0	0			

Kleie	100 g	311 kcal (1311 kJ)	17.7	40.6	8.4	0	0			
Mehl, Vollkorn	100 g	349 kcal (1455 kJ)	10.7	72.1	1.8	0	0			
Vollmehl	100 g	355 kcal (1482 kJ)	11.6	70.8	2.8	0	0			
Hammel-und Lammfleisch										
Brust	100 g	381 kcal (1595 kJ)	12.1	?	37.1	0	?			
Filet	100g	111 kcal (464 kJ)	20.3	?	3.5	0	69			
Herz	100g	159 kcal (665 kJ)	16.9	0.3	10.1	0	139			
Hirn	100g	129 kcal (540 kJ)	10.8	0.6	9.2	0	2201			
Keule	100g	235 kcal (983 kJ)	18.1	?	18.1	0	71			
Kotelett	100g	347 kcal (1452 kJ)	14.8	?	32.1	0	69			
Leber	100g	132 kcal (552 kJ)	21.1	3.1	3.9	0	299			
Lende	100g	194 kcal (812 kJ)	18.8	?	13.1	0	64			
Lunge	100g	96 kcal (401 kJ)	18.3	0.3	2.4	0	214			
Muskelfleisch (ohne Fett)	100g	116 kcal (485 kJ)	20.8	?	3.8	0	62			
Schnitzel	100g	130 kcal (544 kJ)	19.2	?	6.0	0	?			
Zunge	100g	195 kcal (816 kJ)	13.4	1.6	14.9	0	?			
Kalbfleisch										
Brust	100g	132 kcal (552 kJ)	18.5	?	6.4	0	?			
Filet	100g	94 kcal (393 kJ)	20.7	?	1.5	0	71			
Haxe	100g	99 kcal (414 kJ)	20.8	?	1.5	0	89			
Herz	100g	113 kcal (473 kJ)	15.8	1.1	5.2	0	139			
Keule	100g	96 kcal (401 kJ)	20.8	?	1.5	0	89			
Kotelett	100g	111 kcal (464 kJ)	21.2	?	3.2	0	69			
Muskelfleisch (ohne Fett)	100g	94 kcal (393 kJ)	21.8	?	0.9	0	69			
Schnitzel	100g	100 kcal (418 kJ)	20.6	?	1.9	0	?			
Käse										
Appenzeller,50% Fett i.Tr.	100g	387 kcal	25.5	+	31.7		75			

		(1620 kJ)							
Doppelrahmfrischkäse	100g	342 kcal (1431 kJ)	11.4	2.7	31.6	0	104		
Feta,40% Fett i.Tr	100g	219 kcal (916 kJ)	18.3	+	16.1	0	39		
Feta,45% Fett i.Tr	100g	238 kcal (996 kJ)	17.1	0.6	18.2	0	46		
Körniger Frischkäse	100g	82 kcal (343 kJ)	13.7	+	3.1	0	11		
Mascarpone	100g	461 kcal (1930 kJ)	4.7	3.7	47.6	0	140		
Mozzarella	100g	256 kcal (1071 kJ)	18.5	+	19.9	0	47		
Robiola,75% i.Tr.	100g	334 kcal (1398 kJ)	6.9	2.0	33.2	0	101		
Schichtkäse,10% Fett i.Tr.	100g	89 kcal (372 kJ)	12.8	3.9	2.3	0	8		
Schichtkäse,50% Fett i.Tr.	100g	176 kcal (736 kJ)	8.2	0.7	14.6	0	55		
<b>Milch / Milchprodukte</b>									
H Milch fettarm 1,5% fett	100 g	46 kcal (194 kJ)	3.3	4.8	1.6	0	6		
H Milch, entrahmt	100 g	36 kcal (145 kJ)	3.4	4.8	0.2	0	+		
Kuhmilch,H Milch, 3,5% Fett	100 g	65 kcal (268 kJ)	3.4	4.9	3.6	0	12		
Rohmilch, Vorzugsmilch	100 g	68 kcal (280 kJ)	3.4	4.9	3.9	0	13		
Schafmilch	100 g	98 kcal (406 kJ)	5.4	?	6.4	0	?		
Stutenmilch	100 g	48 kcal (198 kJ)	2.3	6.3	1.6	0	?		
Trinkmilch, entrahmt	100 g	36 kcal (144 kJ)	3.6	4.9	0.2	0	+		
Trinkmilch,3,5% Fett	100 g	65 kcal (268 kJ)	3.4	4.9	3.6	0	12		
Trinkmilch,fettarm, 1,5% Fett	100 g	46 kcal (196 kJ)	3.3	4.8	1.4	0	6		
Ziegenmilch	100 g	68 kcal (290 kJ)	3.8	4.9	4.0	0	12		
<b>Nüsse / Samen</b>									
Cashewnuss	100 g	570 kcal (2380 kJ)	17.3	30.6	42.1	0	*		
Erdnuss	100 g	571 kcal (2386 kJ)	25.9	8.4	48.2	0	*		
Erdnuss, geröstet	100 g	589 kcal (2460 kJ)	26.5	9.5	49.5	0	*		
Haselnuss	100 g	648 kcal (2706 kJ)	13.1	11.5	61.1	0	*		
Kokosnuss	100g	10 kcal (41 kJ)	0.4	1.6	0.3	0	?		

		kJ)								
Kokosraspel	100g	607 kcal (2541 kJ)	5.7	6.5	61.9	0	?			
Leinsamen, ungeschält	100g	394 kcal (1649 kJ)	28.9	?	31.0	0	?			
Macadamianuss	100 g	686 kcal (2875 kJ)	7.6	*	73.1	0	*			
Mandel, süß	100 g	578 kcal (2312 kJ)	19.1	3.8	54.1	0	*			
Marone	100g	197 kcal (824 kJ)	3.5	41.3	2.0	0	?			
Mohnsamen	100g	493 kcal (2064 kJ)	24.0	4.3	42.3	0	?			
Paranuss	100g	674 kcal (2821 kJ)	14.1	3.7	67.1	0	?			
Pekannuss	100g	704 kcal (2947 kJ)	9.2	4.3	72.1	0	?			
Pistazienkerne	100g	620 kcal (2595 kJ)	200.9	17.6	51.7	0	?			
Pnienkerne	100g	675 kcal (2826 kJ)	12.9	20.6	60.1	0	?			
Sesamsamen	100g	575 kcal (2407 kJ)	21.0	10.3	50.1	0	?			
Sonnenblumenkerne,geschält	100g	597 kcal (2499 kJ)	26.6	12.4	49.1	0	?			
Walnuss	100g	665 kcal (2784 kJ)	15.1	12.2	62.1	0	?			
Obst und Obstwaren										
Ananas, in Dosen	100 g	67 kcal (278 kJ)	0.4	15.3	0.3	0	0			
Ananas, roh	100 g	56 kcal (232 kJ)	0.5	12.5	0.3	0	0			
Apfel, ungeschält, roh	100 g	55 kcal (224 kJ)	0.2	11.3	0.5	0	0			
Apfelsine,roh	100 g	41 kcal (176 kJ)	1.1	8.4	0.1	0	0			
Aprikosen, getrocknet	100 g	239 kcal (1002 kJ)	5.1	47.8	0.6	0	0			
Aprikosen, in Dosen	100 g	72 kcal (299 kJ)	0.7	17.1	0.2	0	0			
Aprikosen, roh	100 g	42 kcal (181 kJ)	1.1	8.6	0.2	0	0			
Pflanzliche Fette / Öle										
Distelöl	100g	900 kcal (3768 kJ)	?	?	100	0	?			
Diätmargarine	100g	723 kcal (3027 kJ)	0.3	0.3	80.1	0	2			
Erdnussöl	100g	896 kcal (3751 kJ)	?	0.3	99.5	0	2			
Halbfettmargarine	100g	369 kcal	1.5	0.5	30.9	0	5			

		(1544 kJ)								
Kokosfett, greinigt	100g	895 kcal (3747 kJ)	0.9	?	1.8	0	2			
Kürbiskernöl	100g	899 kcal (3763 kJ)	?	?	101	0	4			
Leinöl	100g	897 kcal (3755 kJ)	?	?	99.4	?	5			
Maiskeimöl	100g	900 kcal (3768 kJ)	?	?	100	0	3			
Margarine(Pflanzenmargarine)	100g	723 kcal (3027 kJ)	0.3	0.5	80.1	0	6			
Mayonnaise,50% Fett	100g	491 kcal (2055 kJ)	0.6	5.1	52.1	0	53			
Mayonnaise,80% Fett	100g	728 kcal (3047 kJ)	1.2	3.1	78.8	0	14			
Olivenöl	100g	898 kcal (3759 kJ)	?	0.3	99.5	0	2			
Palmöl	100g	890 kcal (3726 kJ)	?	?	99.7	0	2			
Rapsöl	100g	901 kcal (3772 kJ)	?	?	99.9	0	3			
Sesamöl	100g	897 kcal (3755 kJ)	?	?	99.4	0	2			
Sojaöl	100g	900 kcal (3768 kJ)	?	?	100	?	3			
Sonnenblumenöl	100g	897 kcal (3755 kJ)	?	?	99.9	0	?			
Trauebnkernöl	100g	901 kcal (3772 kJ)	?	?	101	0	?			
Walnussöl	100g	897 kcal (3755 kJ)	?	?	99.6	0	1			
Weizenkeimöl	100g	899 kcal (3763 kJ)	?	?	99.9	0	4			
<b>Pilze</b>										
Austernpilz	100 g	12 kcal (49 kJ)	2.4	+	0.3	0	0			
Birkenpilz	100 g	19 kcal (75 kJ)	3.0	+	0.5	0	0			
Butterpilz	100 g	11 kcal (48 kJ)	1.6	0.2	0.3	0	0			
Champignon, in Dosen	100 g	19 kcal (83 kJ)	3.3	0.4	0.4	0	0			
Champignon, Zucht	100 g	23 kcal (91 kJ)	4.2	0.7	0.4	0	0			
Hallimasch	100 g	20 kcal (81 kJ)	3.3	0.2	0.8	0	0			
Morchel	100 g	16 kcal (64 kJ)	2.4	0.6	0.4	0	0			
Pfifferlinge	100 g	15 kcal (64 kJ)	2.3	0.3	0.4	0	0			

Pfifferlinge, in Dosen	100 g	16 kcal (64 kJ)	2.2	0.3	0.8	0	0		
Reizker	100 g	19 kcal (77 kJ)	2.9	0.2	0.8	0	0		
Rotkappe	100 g	17 kcal (75 kJ)	2.1	0.2	0.7	0	0		
Steinpilz	100 g	28 kcal (114 kJ)	5.5	0.6	0.5	0	0		
<b>Rindfleisch</b>									
Corned beef	100g	142 kcal (594 kJ)	21.8	?	6.1	?	69		
Dicke Rippe	100g	155 kcal (648 kJ)	20.3	?	8.2	0	?		
Filet	100g	120 kcal (502 kJ)	21.1	?	4.1	0	71		
Hackfleisch	100g	217 kcal (908 kJ)	22.6	?	14.1	0	?		
Herz	100g	125 kcal (523 kJ)	16.9	0.7	6.1	0	151		
Hirn	100g	129 kcal (540 kJ)	10.5	0.5	9.7	0	1999		
Kamm	100g	149 kcal (623 kJ)	19.4	?	8.2	0	?		
Keule	100g	131 kcal (548 kJ)	21.1	?	7.2	0	69		
Leber	100g	120 kcal (502 kJ)	20.4	5.2	2.0	0	261		
Lende	100g	131 kcal (548 kJ)	22.5	?	4.6	0	?		
Lungee	100g	98 kcal (410 kJ)	18.2	?	2.8	0	236		
Muskelfleisch, ohne Fett	100g	103 kcal (431 kJ)	21.2	0.3	2.0	0	59		
Niere	100g	117 kcal (489 kJ)	16.7	0.8	5.2	0	349		
Ochschwanz	100g	185 kcal (774 kJ)	22.0	?	11.4	0	?		
Tatar	100g	111 kcal (464 kJ)	21.1	?	3.1	?	71		
Zunge	100g	210 kcal (879 kJ)	16.1	0.5	16.0	0	109		
<b>Salate / Kräuter</b>									
Avocados-Käse-Salat	4Portionen	292 kcal (1222 kJ)	?	?	?	0	?		
Bohnensalat mit Käse	4Portionen	398 kcal (1666 kJ)	?	?	?	0	?		
Bunter-Käsesalat	4Portionen	369 kcal (1544 kJ)	?	?	?	0	?		
Camembertsalat mit Nüssen	4Portionen	329 kcal (1377 kJ)	?	?	?	0	?		

Deftiger-Wurst-Käse-Salat	4Portionen	531 kcal (2223 kJ)	?	?	?	0	?		
Geflügelsalat	4Portionen	399 kcal (1670 kJ)	?	?	?	0	?		
Griechischer Bauernsalat	4Portionen	366 kcal (1532 kJ)	?	?	?	0	?		
Heringsalat	4Portionen	529 kcal (2214 kJ)	?	?	?	0	?		
Herrensalat	4Portionen	369 kcal (1544 kJ)	?	?	?	0	?		
Japanischer Reissalat	4Portionen	604 kcal (2528 kJ)	?	?	?	0	?		
Kräuter-Käse-Salat	4Portionen	341 kcal (1427 kJ)	?	?	?	0	?		
Käse-Nudel-Salat	4Portionen	531 kcal (2223 kJ)	?	?	?	0	?		
Käse-Obst-Salat	4Portionen	596 kcal (2495 kJ)	?	?	?	0	?		
Käsesalat Straßburgerart	4 Personen	631 kcal (2641 kJ)	?	?	?	0	0		
Oldenburger Rindfleischsalat	4Portionen	449 kcal (1879 kJ)	?	?	?	0	?		
Partysalat	4Portionen	631 kcal (2641 kJ)	?	?	?	0	?		
Winzer Käsesalat	4Portionen	506 kcal (2118 kJ)	?	?	?	0	?		

### Schweinefleisch

Backe	100g	540 kcal (2260 kJ)	9.8	?	55.6	0	?		
Bauch	100g	262 kcal (1096 kJ)	17.9	?	21.	0	81		
Eisbein	100g	187 kcal (782 kJ)	19.1	?	12.3	0	71		
Filet	100g	103 kcal (431 kJ)	21.6	?	2.1	0	71		
Herz	100g	92 kcal (385 kJ)	17.0	1.7	2.7	0	155		
Kamm	100g	192 kcal (803 kJ)	16.8	?	13.9	0	69		
Kassler	100g	152 kcal (636 kJ)	21.0	?	7.6	0	71		
Keule	100g	275 kcal (1151 kJ)	17.0	?	23.0	0	86		
Kopf	100g	325 kcal (1360 kJ)	15.7	?	29.2	0	?		
Kotelett	100g	151 kcal (632 kJ)	20.4	?	5.1	0	59		
Leber	100g	125 kcal (523 kJ)	20.5	0.6	5.0	0	386		
Mett	100g	281 kcal	19.1	?	22.6	0	71		

		(1176 kJ)							
Muskelfleisch, ohne Fett	100g	106 kcal (443 kJ)	22.1	?	2.0	?	69		
Niere	100g	97 kcal (406 kJ)	16.1	0.9	3.9	0	386		
Schnitzel	100g	107 kcal (447 kJ)	22.3	?	1.8	0	71		
Schulter	100g	216 kcal (904 kJ)	17.1	?	16.6	0	71		
Zunge	100g	199 kcal (833 kJ)	13.8	0.6	15.8	0	?		
<b>Soßen</b>									
Gorgonzolasoße	4Portionen	326 kcal (1364 kJ)	?	?	?	0	?		
Holländische Pilzsoße	4Portionen	342 kcal (1431 kJ)	?	?	?	0	?		
Käse-Kräuter-Soße	4Portionen	183 kcal (766 kJ)	?	?	?	0	?		
Käsesoße mit Walnüssen	4Portionen	356 kcal (1490 kJ)	?	?	?	0	?		
Pesto	4Portionen	321 kcal (1343 kJ)	?	?	?	0	?		
Requefortsoße	4Portionen	362 kcal (1515 kJ)	?	?	?	0	?		
Sauce Mornay	4Portionen	284 kcal (1189 kJ)	?	?	?	0	?		
<b>Suppen</b>									
Curry-Käsesuppe	4Portionen	324 kcal (1356 kJ)	?	?	?	0	?		
Dänische Käsesuppe	4Portionen	596 kcal (2495 kJ)	?	?	?	0	?		
Fischsuppe	4Portionen	339 kcal (1419 kJ)	?	?	?	0	?		
Holländische Spargelcemesuppe	4Portionen	266 kcal (1113 kJ)	?	?	?	0	?		
Italiensche Brotsuppe	4Portionen	236 kcal (988 kJ)	?	?	?	0	?		
Italiensche Eiersuppe	4Portionen	331 kcal (1385 kJ)	?	?	?	0	?		
Kartoffel-Käse-Suppe	4Portionen	369 kcal (1544 kJ)	?	?	?	0	?		
Kartoffelsuppe	4Portionen	371 kcal (1553 kJ)	?	?	?	0	?		
Klostertsuppe	4Portionen	499 kcal (2089 kJ)	?	?	?	0	?		
Käsesuppe	4Portionen	454 kcal (1900 kJ)	?	?	?	0	?		
Pariser Zwiebelsuppe	4Portionen	366 kcal (1532 kJ)	?	?	?	0	?		
Selleriesuppe mit Käsecroutons	4Portionen	354 kcal	?	?	?	0	?		

		(1482 kJ)							
Süßspeisen / Süßwaren									
Ananasgelee	4Portionen	226 kcal (946 kJ)	?	?	?	?	?		
Aprikosen (Carmen Silva)	4Portionen	347 kcal (1452 kJ)	?	?	?	?	?		
Bananen auf Nizzaerart	4Portionen	246 kcal (1029 kJ)	?	?	?	?	?		
Bayerische Creme mit Himbeermark	4Portionen	459 kcal (1921 kJ)	?	?	?	0	?		
Berliner Luft	4Portionen	244 kcal (1021 kJ)	?	?	?	?	?		
Birne Helene	4Portionen	506 kcal (2118 kJ)	?	?	?	?	?		
Birnen-Sorbet	100g	326 kcal (1364 kJ)	?	?	?	0	?		
Biskuit, Kekse	100g	408 kcal (1708 kJ)	8.6	82.1	5.1	0	?		
Bonbons, Hartkaramellen	100g	389 kcal (1628 kJ)	?	96	?	0	0		
Butterkeks	100g	423 kcal (1771 kJ)	8.1	75.1	10.1	0	80,1		
Champagner-Sorbet	4Portionen	254 kcal (1063 kJ)	?	?	?	0	?		
Charlotte Russe	4Portionen	474 kcal (1984 kJ)	?	?	?	?	?		
Crepes Suzette	4Portionen	706 kcal (2955 kJ)	?	?	?	?	?		
Eiscreme	100g	159 kcal (665 kJ)	3.1	14.9	10.1	0	72,1		
Erdnusspaste	100g	631 kcal (2641 kJ)	28.1	17.1	50.1	0	?		
Fruchteis	100g	79 kcal (330 kJ)	?	19.9	?	0	79,9		
Früchte-Sorbet	4Portionen	326 kcal (1364 kJ)	?	?	?	0	?		
Gummibären	100g	329 kcal (1377 kJ)	5.9	76.1	0	0	?		
Hefegebäck	100g	250 kcal (1046 kJ)	8.6	39.1	6.7	0	26,2		
Kleinegebäck	100g	514 kcal (2152 kJ)	6.8	62.1	26.7	0	?		
Kräcker	100g	451 kcal (1888 kJ)	11.1	70.2	14.1	0	?		
Mandelmakronen	100g	377 kcal (1578 kJ)	5.1	34.9	24.1	0	1,2		
Mandelsulz mit Orangen	4Portionen	786 kcal (3290 kJ)	?	?	?	?	?		
Maronen-Vanille-Creme	4Portionen	536 kcal (2244 kJ)	?	?	?	?	?		

Marzipan	100g	494 kcal (2068 kJ)	8.1	59.1	25.1	0	0			
Michkaramellen	100g	394 kcal (1649 kJ)	2.9	84.1	4.9	0	?			
Michspeiseeis	100g	126 kcal (527 kJ)	4.9	20.1	3.1	0	72,1			
Mousse au chocolat	4Portionen	491 kcal (2055 kJ)	?	?	?	?	?			
Müsslikeks	100g	444 kcal (1858 kJ)	7.9	59.9	19.1	0	?			
Nougat	100g	499 kcal (2089 kJ)	4.9	66.1	23.9	0	0			
Orangen Ilona	100g	384 kcal (1607 kJ)	?	?	?	0	?			
Pfirsich Melba	4Portionen	366 kcal (1532 kJ)	?	?	?	?	?			
Reis Trauttmansdorff	4Portionen	529 kcal (2214 kJ)	?	?	?	0	?			
Sahneesis	100g	221 kcal (925 kJ)	1.9	15.1	17.1	0	66,1			
Savarin mit Früchten	4Portionen	414 kcal (1733 kJ)	?	?	?	?	?			
Schnee-Eier	4Portionen	314 kcal (1314 kJ)	?	?	?	?	?			
Softeis	100g	114 kcal (477 kJ)	3.1	18.9	3.1	0	?			
Tivoli von Erdbeeren	4Portionen	296 kcal (1239 kJ)	?	?	?	?	?			
Vollmilchschokolade	100g	532 kcal (2227 kJ)	9.3	56.1	30.1	0	3			
Vollmilchschokolade mit Haselnüssen	100g	557 kcal (2332 kJ)	9.7	47.6	36.7	0	2			
Säfte / Nektar & Co.										
Apfelsaft gezuckert	0,2 l	95 kcal (397 kJ)	+	22	0	0	0			
Cola	100g	44 kcal (184 kJ)	?	11.0	?	0	?			
Fruchtsaftgetränke	100g	50 kcal (209 kJ)	?	11.0	?	0	?			
Limonaden	100g	51 kcal (213 kJ)	?	12.2	?	0	?			
Orange,ca 30% Saftgehalt	100g	14 kcal (58 kJ)	0.3	2.9	?	?	?			
Orange,ca 8% Saftgehalt	100g	10 kcal (41 kJ)	?	2.1	?	0	?			
Zitrone, ca 5% Saftgehalt	100g	6 kcal (25 kJ)	?	1.6	?	0	?			
Tierische Fette / Öle										
Butterschmalz	100g	898 kcal (3759 kJ)	0.4	?	99.6	0	341			

Gänseschmalz	100g	898 kcal (3759 kJ)	?	?	99.4	0	101		
Hammeltalg	100g	748 kcal (3131 kJ)	3.7	?	81.1	0	99		
Lebertran	100g	900 kcal (3768 kJ)	?	?	99.7	0	499		
Rindertalg	100g	897 kcal (3755 kJ)	?	?	99.6	0	99		
Schweineschmalz	100g	900 kcal (3768 kJ)	0.3	?	99.6	0	87		
<b>Wurstwaren</b>									
Bierschinken	100 g	168 kcal (706 kJ)	16.5	0	11.2	0	84		
Cervelatwurst	100 g	395 kcal (1651 kJ)	20.4	0	34.9	0	86		
Fleischwurst	100 g	297 kcal (1240 kJ)	9.8	0	28.6	0	86		
Geflügelwurst mager	100 g	107 kcal (451 kJ)	16.4	0	5.0	0	0		
Hirnwurst	100 g	282 kcal (1090 kJ)	9.7	0	27.0	0	66		
Jagdwurst	100g	206 kcal (862 kJ)	14.9	?	16.1	0	84		
Jagdwurst	100 g	206 kcal (860 kJ)	15.0	0	16.4	0	86		
Kochschinken	100g	126 kcal (527 kJ)	22.6	?	3.8	0	86		
Lachschen	100g	117 kcal (489 kJ)	18.4	?	4.5	0	52		
Leberkäse	100 g	298 kcal (1244 kJ)	12.5	0	27.6	0	86		
Leberpastete	100 g	316 kcal (1316 kJ)	14.3	0	28.8	0	151		
Leberwurst, mager	100g	258 kcal (1080 kJ)	17.1	?	21.1	0	84		
Leberwurst,grob	100g	327 kcal (1369 kJ)	16.0	?	29.3	0	86		
Mortadella	100g	344 kcal (1440 kJ)	12.4	?	32.9	0	86		
Salami	100g	372 kcal (1557 kJ)	18.6	?	33.1	0	86		