

	kcal	kJ		kcal	kJ
<b>Brot / Brötchen</b>			<b>Fleisch / Fisch / Eier</b>		
50 g Brötchen	124	519	80 g Fleisch gegart	178	746
50 g Vollkornbrötchen	111	464	80 g Fleisch, paniert	188	786
20 g Weißbrot	47	197	120 g Fischfilet gedünstet	142	593
45 g Weizenmischbrot	99	413	120 g Fischfilet paniert	208	869
50 g Vollkornbrot	94	393	100 g Eierspeisen	149	622
10 g Knäckebrot	36	150	100 g Soja- / Gemüsebratlinge	347	1453
10 g Zwieback	36	153	80 g Grundsoße	44	183
<b>Streichfett</b>			<b>Stärkebeilage</b>		
10 g Butter	74	310	120 g Kartoffeln gegart	83	344
10 g Diät-Margarine halbfett	36	151	150 g Kartoffelpüree	117	492
10 g Diät-Margarine	71	297	75 g Kartoffelklöße	66	275
<b>Wurst / Käse</b>			150 g Eierteigwaren gegart	189	790
20 g Wurst	59	246	150 g Reis geschält gegart	140	584
25 g Streichwurst	82	344	<b>Gemüse / Salat</b>		
25 g Frischkäse	84	351	120 g Gemüse Mischung gegart	41	169
25 g Schmelzkäse	75	313	60 g Blattsalat mit Dressing (0)	39	163
20 g Schnittkäse	71	296	100 g Gemüsesalat mit Dressing	41	171
30 g Quark Magerstufe	22	94	60 g Gemüse frisch	10	44
<b>Süße Aufstriche</b>			<b>Dessert / Süßwaren</b>		
25 g Konfitüre	67	280	120 g Vanillepudding	151	635
25 g Diätkonfitüre	17	72	75 g Creme-Dessert	69	290
25 g Blütenhonig	76	321	120 g Rote Grütze	119	499
25 g Nuß-Nougat-Creme	130	546	75 g Eiscreme	120	501
<b>Sonstiges</b>			40 g Plätzchen Kekse	199	834
50 g Hühnerei	74	311	40 g Kuchen aus Rührmasse	144	604
30 g Cornflakes	106	446	100 g Obstkuchen	229	959
30 g Haferflocken	104	437	100 g Cremetorte	316	1323
15 g Müsli, Trockenmischung	58	245	<b>Getränke</b>		
<b>Milch / Milchprodukte</b>			200 g Obst Fruchtsaft	106	444
200 g Buttermilch	72	300	200 g Limonaden	84	348
200 g Kuhmilch, 1,5 % F	96	406	200 g Weißwein / Rotwein	136	568
200 g Kuhmilch, 3,5 % F	128	538	200 g Bier	84	354
150 g Joghurt mit Frucht	148	621	<b>Getränkebeilagen</b>		
<b>Obst / Kompott</b>			15 g Kaffeesahne 10 % Fett	18	74
120 g Obst frisch	62	260	5 g Zucker weiß	20	85
120 g Kompott	128	536	5 g Kakaogetränkepolver	20	82
<b>Suppen / Breie</b>			15 g Schlagsahne, 30%F	46	193
150 g Suppe gebunden	76	318	<b>Weitere Lebensmittel</b>		
150 g Suppen klar	74	308	<hr/>		
250 g Grießbrei	268	1118	<hr/>		
350 g Gemüse Eintopf	252	1050	<hr/>		

