



# Nährwertangaben zu unseren Grundlagen, Zutaten und Favoriten.

Stand: November 2020

Zutat	Menge	Kalorien	Fettgehalt	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz
<b>Grundlagen</b>								
Kartoffel	pro 100g	75,0 kcal	0,1 g	0,1 g	16,0 g	0,7 g	2,0 g	0,1 g
	pro Kartoffel	187,5 kcal	0,3 g	0,3 g	40,0 g	1,8 g	5,0 g	0,3 g
Panini	pro 100g	245,0 kcal	1,5 g	0,2 g	48,0 g	1,0 g	7,6 g	1,3 g
	pro Panini	416,5 kcal	2,6 g	0,3 g	81,6 g	1,7 g	12,9 g	2,2 g
Salatmischung	pro 100g	11,7 kcal	0,0 g	0,0 g	3,7 g	1,7 g	2,6 g	0,0 g
	Salat - nur Salat	15,8 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g	2,3 g	3,5 g	0,0 g
	Salat - halb/halb	8,2 kcal	0,0 g	0,0 g	2,6 g	1,2 g	1,8 g	0,0 g
	Kartoffel	4,7 kcal	0,0 g	0,0 g	1,5 g	0,7 g	1,0 g	0,0 g
Wrap	Wrap	4,7 kcal	0,0 g	0,0 g	1,5 g	0,7 g	1,0 g	0,0 g
Wrap	pro 100g	307,0 kcal	7,6 g	3,8 g	50,0 g	6,9 g	8,2 g	1,8 g
	pro Wrap	307,0 kcal	7,6 g	3,8 g	50,0 g	6,9 g	8,2 g	1,8 g
Vollkornnudeln	pro 100g	349,0 kcal	2,2 g	0,4 g	65,5 g	3,6 g	12,3 g	0,0 g
	Salat - nur Nudeln	523,5 kcal	3,3 g	0,6 g	98,3 g	5,4 g	18,5 g	0,0 g
	Salat - halb/halb	261,8 kcal	1,7 g	0,3 g	49,1 g	2,7 g	9,2 g	0,0 g
	als Nudleinlage	174,5 kcal	1,1 g	0,2 g	32,8 g	1,8 g	6,2 g	0,0 g
<b>Basics</b>								
Ananas	pro 100g	50,0 kcal	0,1 g	0,0 g	13,0 g	10,0 g	0,5 g	0,0 g
	pro Portion	10,0 kcal	0,0 g	0,0 g	2,6 g	2,0 g	0,1 g	0,0 g
CROUTONS	pro 100g	447,0 kcal	18,5 g	9,4 g	58,2 g	5,1 g	10,3 g	3,8 g
	pro Portion	89,4 kcal	3,7 g	1,9 g	11,6 g	1,0 g	2,1 g	0,8 g
Gekochtes Ei	pro 100g	155,0 kcal	11,2 g	3,3 g	0,6 g	0,3 g	13,1 g	0,3 g
	pro Portion	62,0 kcal	4,5 g	1,3 g	0,2 g	0,1 g	5,2 g	0,1 g
Erdnüsse	pro 100g	620,0 kcal	51,0 g	8,3 g	9,6 g	5,2 g	27,0 g	1,0 g
	pro Portion	93,0 kcal	7,7 g	1,2 g	1,4 g	0,8 g	4,1 g	0,2 g
Frühlingszwiebeln	pro 100g	32,0 kcal	0,2 g	0,0 g	7,0 g	2,3 g	1,8 g	0,0 g
	pro Portion	6,4 kcal	0,0 g	0,0 g	1,4 g	0,5 g	0,4 g	0,0 g
Gouda	pro 100g	334,0 kcal	26,0 g	16,0 g	3,0 g	0,5 g	22,0 g	1,8 g
	pro Portion	83,5 kcal	6,5 g	4,0 g	0,8 g	0,1 g	5,5 g	0,5 g
Gurke	pro 100g	16,0 kcal	0,1 g	0,0 g	3,6 g	1,7 g	0,7 g	0,0 g
	pro Portion	4,8 kcal	0,0 g	0,0 g	1,1 g	0,5 g	0,2 g	0,0 g
Jalapeños	pro 100g	31,0 kcal	0,5 g	0,1 g	6,0 g	3,0 g	0,5 g	3,0 g
	pro Portion	9,3 kcal	0,2 g	0,0 g	1,8 g	0,9 g	0,2 g	0,9 g
Karotten	pro 100g	41,0 kcal	0,2 g	0,0 g	10,0 g	4,7 g	0,9 g	0,1 g
	pro Portion	10,3 kcal	0,1 g	0,0 g	2,5 g	1,2 g	0,2 g	0,0 g
Kichererbsen	pro 100g	121,0 kcal	2,5 g	0,3 g	14,0 g	0,5 g	7,2 g	0,6 g
	pro Portion	42,4 kcal	0,9 g	0,1 g	4,9 g	0,2 g	2,5 g	0,2 g
Kidneybohnen	pro 100g	466,0 kcal	0,6 g	0,1 g	15,0 g	1,8 g	7,9 g	0,6 g
	pro Portion	209,7 kcal	0,3 g	0,0 g	6,8 g	0,8 g	3,6 g	0,3 g
Mais	pro 100g	83,0 kcal	1,8 g	0,4 g	12,0 g	6,3 g	2,6 g	0,8 g
	pro Portion	20,8 kcal	0,5 g	0,1 g	3,0 g	1,6 g	0,7 g	0,2 g
Nachos	pro 100g	491,0 kcal	23,0 g	2,4 g	63,0 g	1,9 g	6,0 g	1,7 g
	pro Portion	147,3 kcal	6,9 g	0,7 g	18,9 g	0,6 g	1,8 g	0,5 g
Schwarze Oliven	pro 100g	133,0 kcal	13,0 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	0,8 g	2,0 g
	pro Portion	26,6 kcal	2,6 g	0,4 g	0,1 g	0,1 g	0,2 g	0,4 g
Paprika - gelb	pro 100g	36,0 kcal	0,5 g	0,0 g	5,0 g	5,0 g	1,0 g	0,0 g
	pro Portion	5,4 kcal	0,1 g	0,0 g	0,8 g	0,8 g	0,2 g	0,0 g
Paprika - rot	pro 100g	33,0 kcal	0,2 g	0,0 g	6,2 g	6,2 g	1,0 g	0,0 g
	pro Portion	5,0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,9 g	0,9 g	0,2 g	0,0 g
Champignons	pro 100g	22,0 kcal	0,3 g	0,1 g	3,3 g	2,0 g	3,1 g	0,0 g
	pro Portion	5,5 kcal	0,1 g	0,0 g	0,8 g	0,5 g	0,8 g	0,0 g
Rote Bete	pro 100g	29,0 kcal	0,5 g	0,1 g	4,6 g	4,2 g	0,9 g	1,0 g
	pro Portion	8,7 kcal	0,2 g	0,0 g	1,4 g	1,3 g	0,3 g	0,3 g
Rote Zwiebeln	pro 100g	25,0 kcal	0,2 g	0,0 g	4,7 g	4,7 g	1,2 g	0,0 g
	pro Portion	7,5 kcal	0,1 g	0,0 g	1,4 g	1,4 g	0,4 g	0,0 g
Rucola	pro 100g	28,0 kcal	1,2 g	0,0 g	1,9 g	1,9 g	1,7 g	0,0 g
	pro Portion	2,8 kcal	0,1 g	0,0 g	0,2 g	0,2 g	0,2 g	0,0 g
Spinat	pro 100g	27,0 kcal	0,8 g	0,0 g	2,0 g	2,0 g	2,0 g	0,0 g
	pro Portion	4,1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,0 g
Sonnenblumenkerne	pro 100g	561,0 kcal	46,1 g	4,5 g	11,4 g	2,6 g	20,8 g	0,0 g
	pro Portion	84,2 kcal	6,9 g	0,7 g	1,7 g	0,4 g	3,1 g	0,0 g
Sprossen	pro 100g	54,0 kcal	1,1 g	0,0 g	4,9 g	2,1 g	5,0 g	0,0 g
	pro Portion	16,2 kcal	0,3 g	0,0 g	1,5 g	0,6 g	1,5 g	0,0 g
Tomate	pro 100g	18,0 kcal	0,2 g	0,0 g	3,9 g	2,6 g	0,9 g	0,0 g
	pro Portion	10,8 kcal	0,1 g	0,0 g	2,3 g	1,6 g	0,5 g	0,0 g
Röstzwiebeln	pro 100g	202,0 kcal	0,9 g	0,3 g	35,3 g	28,7 g	10,5 g	0,3 g
	pro Portion	60,6 kcal	0,3 g	0,1 g	10,6 g	8,6 g	3,2 g	0,1 g



# Nährwertangaben zu unseren Grundlagen, Zutaten und Favoriten.

Stand: November 2020

Zutat	Menge	Kalorien	Fettgehalt	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz
<b>Extras</b>								
Edamame	pro 100g	158,0 kcal	6,3 g	1,1 g	11,0 g	0,1 g	12,3 g	0,0 g
	pro Portion	31,6 kcal	1,3 g	0,2 g	2,2 g	0,0 g	2,5 g	0,0 g
Falafel	pro 100g	192,0 kcal	5,6 g	0,8 g	27,0 g	4,4 g	6,2 g	1,3 g
	pro Portion	115,2 kcal	3,4 g	0,5 g	16,2 g	2,6 g	3,7 g	0,8 g
Garnelen	pro 100g	59,0 kcal	0,4 g	0,1 g	0,0 g	0,0 g	14,0 g	3,6 g
	pro Portion	29,5 kcal	0,2 g	0,1 g	0,0 g	0,0 g	7,0 g	1,8 g
Getrocknete Tomaten	pro 100g	131,0 kcal	8,3 g	0,9 g	9,9 g	8,7 g	2,7 g	2,6 g
	pro Portion	39,3 kcal	2,5 g	0,3 g	3,0 g	2,6 g	0,8 g	0,8 g
Hähnchen - natur	pro 100g	101,0 kcal	1,7 g	0,4 g	2,9 g	0,7 g	27,0 g	1,0 g
	pro Portion	65,7 kcal	1,1 g	0,3 g	1,9 g	0,5 g	17,6 g	0,7 g
Hähnchen - teriyaki	pro 100g	302,0 kcal	1,8 g	0,4 g	49,2 g	34,8 g	30,8 g	1,0 g
	pro Portion	75,7 kcal	1,1 g	0,3 g	12,3 g	8,7 g	7,7 g	0,4 g
Mozarella	pro 100g	245,0 kcal	18,5 g	13,0 g	1,5 g	1,5 g	18,0 g	0,4 g
	pro Portion	98,0 kcal	7,4 g	5,2 g	0,6 g	0,6 g	7,2 g	0,2 g
Parmesan	pro 100g	398,0 kcal	29,0 g	18,0 g	0,0 g	0,0 g	33,0 g	1,5 g
	pro Portion	139,3 kcal	10,2 g	6,3 g	0,0 g	0,0 g	11,6 g	0,5 g
Pulled Turkey	pro 100g	120,0 kcal	5,0 g	1,5 g	1,5 g	1,0 g	17,0 g	1,5 g
	pro Portion	72,0 kcal	3,0 g	0,9 g	0,9 g	0,6 g	10,2 g	0,9 g
Putenbrust	pro 100g	98,0 kcal	2,0 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	19,0 g	3,1 g
	pro Portion	39,2 kcal	0,8 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g	7,6 g	1,2 g
Schafskäse	pro 100g	276,0 kcal	23,0 g	16,1 g	0,7 g	0,7 g	16,5 g	2,2 g
	pro Portion	110,4 kcal	9,2 g	6,4 g	0,3 g	0,3 g	6,6 g	0,9 g
Thunfisch	pro 100g	214,0 kcal	13,0 g	1,4 g	0,5 g	0,5 g	25,0 g	1,0 g
	pro Portion	96,3 kcal	5,9 g	0,6 g	0,2 g	0,2 g	11,3 g	0,4 g
<b>Dressings</b>								
Balsamico	pro 100g	86,0 kcal	6,0 g	0,5 g	7,8 g	7,3 g	0,5 g	1,8 g
	Balsamico - Salat	60,2 kcal	4,2 g	0,4 g	5,5 g	5,1 g	0,4 g	1,3 g
	Balsamico - Kartoffel	38,7 kcal	2,7 g	0,2 g	3,5 g	3,3 g	0,2 g	0,8 g
	Balsamico - Panini	25,8 kcal	1,8 g	0,2 g	2,3 g	2,2 g	0,2 g	0,5 g
	Balsamico - Wrap	38,7 kcal	2,7 g	0,2 g	3,5 g	3,3 g	0,2 g	0,8 g
Caesar	pro 100g	331,0 kcal	34,0 g	3,2 g	5,3 g	4,1 g	1,5 g	2,4 g
	Caesar - Salat	231,7 kcal	23,8 g	2,2 g	3,7 g	2,9 g	1,1 g	1,7 g
	Caesar - Kartoffel	149,0 kcal	15,3 g	1,4 g	2,4 g	1,8 g	0,7 g	1,1 g
	Caesar - Panini	99,3 kcal	10,2 g	1,0 g	1,6 g	1,2 g	0,5 g	0,7 g
	Caesar - Wrap	149,0 kcal	15,3 g	1,4 g	2,4 g	1,8 g	0,7 g	1,1 g
Curry-Mango	pro 100g	307,0 kcal	29,0 g	2,8 g	10,0 g	8,2 g	1,4 g	2,1 g
	Curry-Mango - Salat	214,9 kcal	20,3 g	2,0 g	7,0 g	5,7 g	1,0 g	1,4 g
	Curry-Mango - Kartoffel	138,2 kcal	13,1 g	1,3 g	4,5 g	3,7 g	0,6 g	0,9 g
	Curry-Mango - Panini	92,1 kcal	8,7 g	0,8 g	3,0 g	2,5 g	0,4 g	0,6 g
	Curry-Mango - Wrap	138,2 kcal	13,1 g	1,3 g	4,5 g	3,7 g	0,6 g	0,9 g
Honig-Senf	pro 100g	245,0 kcal	20,0 g	1,6 g	14,0 g	14,0 g	0,6 g	2,9 g
	Honig-Senf - Salat	171,5 kcal	14,0 g	1,1 g	9,8 g	9,8 g	0,4 g	2,0 g
	Honig-Senf - Kartoffel	110,3 kcal	9,0 g	0,7 g	6,3 g	6,3 g	0,3 g	1,3 g
	Honig-Senf - Panini	73,5 kcal	6,0 g	0,5 g	4,2 g	4,2 g	0,2 g	0,9 g
	Honig-Senf - Wrap	110,3 kcal	9,0 g	0,7 g	6,3 g	6,3 g	0,3 g	1,3 g
Joghurt	pro 100g	188,0 kcal	16,0 g	2,4 g	7,7 g	7,1 g	2,7 g	0,7 g
	Joghurt - Salat	131,6 kcal	11,2 g	1,7 g	5,4 g	5,0 g	1,9 g	0,5 g
	Joghurt - Kartoffel	84,6 kcal	7,2 g	1,1 g	3,5 g	3,2 g	1,2 g	0,3 g
	Joghurt - Panini	56,4 kcal	4,8 g	0,7 g	2,3 g	2,1 g	0,8 g	0,2 g
	Joghurt - Wrap	84,6 kcal	7,2 g	1,1 g	3,5 g	3,2 g	1,2 g	0,3 g
Sylter Art	pro 100g	286,0 kcal	26,0 g	2,1 g	13,0 g	11,0 g	0,5 g	3,0 g
	Sylter Art - Salat	200,2 kcal	18,2 g	1,5 g	9,1 g	7,7 g	0,4 g	2,1 g
	Sylter Art - Kartoffel	128,7 kcal	11,7 g	0,9 g	5,9 g	5,0 g	0,2 g	1,4 g
	Sylter Art - Panini	85,8 kcal	7,8 g	0,6 g	3,9 g	3,3 g	0,2 g	0,9 g
	Sylter Art - Wrap	128,7 kcal	11,7 g	0,9 g	5,9 g	5,0 g	0,2 g	1,4 g
Kräuterquark	pro 100g	137,0 kcal	9,7 g	6,6 g	4,2 g	3,5 g	8,2 g	1,0 g
	pro Portion	41,1 kcal	2,9 g	2,0 g	1,3 g	1,1 g	2,5 g	0,3 g
<b>Brötchen</b>								
Brötchen - Ciabatta	pro 100g	252,0 kcal	2,8 g	0,4 g	47,0 g	7,0 g	7,4 g	1,4 g
	pro Brötchen	126,0 kcal	1,4 g	0,2 g	23,5 g	3,5 g	3,7 g	0,7 g
Brötchen - Lauge	pro 100g	296,0 kcal	3,2 g	0,7 g	55,6 g	3,4 g	9,8 g	2,0 g
	pro Brötchen	148,0 kcal	1,6 g	0,4 g	27,8 g	1,7 g	4,9 g	1,0 g
Brötchen - Malzkorn	pro 100g	276,0 kcal	5,4 g	0,8 g	44,0 g	2,0 g	10,2 g	2,1 g
	pro Brötchen	110,4 kcal	2,2 g	0,3 g	17,6 g	0,8 g	4,1 g	0,8 g



# Nährwertangaben zu unseren Grundlagen, Zutaten und Favoriten.

Stand: November 2020

Zutat	Menge	Kalorien	Fettgehalt	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz
<b>Favoriten</b>								
Vegan	nur die Zutaten	60,6 kcal	1,2 g	0,2 g	7,4 g	2,2 g	3,9 g	0,5 g
	Salat - nur Salat	136,6 kcal	5,4 g	0,5 g	17,9 g	9,6 g	7,7 g	1,8 g
	Salat - nur Nudeln	644,3 kcal	8,7 g	1,1 g	111,1 g	12,7 g	22,7 g	1,8 g
	Salat - halb/halb	390,7 kcal	7,1 g	0,8 g	64,6 g	11,2 g	15,3 g	1,8 g
	Kartoffel	420,2 kcal	15,9 g	1,6 g	58,2 g	12,9 g	10,4 g	2,9 g
	Panini	502,9 kcal	5,6 g	0,7 g	91,3 g	6,1 g	16,9 g	3,3 g
	Wrap	411,0 kcal	11,5 g	4,2 g	62,4 g	13,1 g	13,3 g	3,1 g
Greek	nur die Zutaten	160,1 kcal	12,0 g	6,8 g	5,2 g	3,9 g	7,9 g	1,3 g
	Salat - nur Salat	236,1 kcal	16,2 g	7,2 g	15,7 g	11,3 g	11,7 g	2,5 g
	Salat - nur Nudeln	815,2 kcal	26,5 g	9,1 g	108,9 g	14,2 g	28,2 g	1,8 g
	Salat - halb/halb	561,6 kcal	24,9 g	8,8 g	62,3 g	12,7 g	20,8 g	1,8 g
	Kartoffel	478,0 kcal	22,4 g	10,1 g	51,4 g	10,5 g	17,6 g	2,1 g
	Panini	633,0 kcal	19,4 g	7,9 g	89,1 g	7,7 g	21,6 g	3,7 g
	Wrap	556,4 kcal	26,8 g	11,7 g	60,2 g	14,6 g	18,3 g	3,4 g
Chef	nur die Zutaten	197,0 kcal	11,9 g	5,7 g	3,9 g	2,6 g	18,9 g	1,8 g
	Salat - nur Salat	427,7 kcal	32,2 g	7,7 g	15,9 g	10,6 g	23,4 g	3,3 g
	Salat - nur Nudeln	935,4 kcal	35,5 g	8,3 g	109,1 g	13,7 g	38,3 g	3,3 g
	Salat - halb/halb	561,6 kcal	24,9 g	8,8 g	62,3 g	12,7 g	20,8 g	1,8 g
	Kartoffel	568,4 kcal	28,1 g	9,2 g	51,1 g	9,7 g	28,0 g	3,3 g
	Panini	705,6 kcal	23,1 g	6,9 g	88,5 g	6,7 g	32,3 g	4,6 g
	Wrap	646,8 kcal	32,5 g	10,8 g	59,9 g	13,8 g	28,8 g	4,5 g
Tuna	nur die Zutaten	215,4 kcal	15,6 g	1,7 g	3,1 g	1,4 g	15,5 g	0,8 g
	Salat - nur Salat	362,7 kcal	26,8 g	3,4 g	13,4 g	8,7 g	20,9 g	1,3 g
	Salat - nur Nudeln	870,5 kcal	30,1 g	4,0 g	106,7 g	11,8 g	35,8 g	1,3 g
	Salat - halb/halb	616,9 kcal	28,4 g	3,7 g	60,2 g	10,3 g	28,4 g	1,3 g
	Kartoffel	533,2 kcal	25,9 g	5,0 g	49,3 g	8,1 g	25,2 g	1,7 g
	Panini	688,3 kcal	22,9 g	2,8 g	87,0 g	5,2 g	29,2 g	3,3 g
	Wrap	611,6 kcal	30,4 g	6,6 g	58,0 g	12,2 g	25,9 g	3,0 g
Falafel	nur die Zutaten	165,8 kcal	4,4 g	0,6 g	23,2 g	6,6 g	6,6 g	1,0 g
	Salat - nur Salat	381,7 kcal	22,6 g	2,1 g	37,3 g	16,6 g	10,4 g	3,1 g
	Salat - nur Nudeln	889,5 kcal	25,9 g	2,7 g	130,6 g	19,7 g	25,4 g	3,1 g
	Salat - halb/halb	635,9 kcal	24,2 g	2,4 g	84,0 g	18,2 g	18,0 g	3,1 g
	Kartoffel	615,3 kcal	28,0 g	2,7 g	76,4 g	18,9 g	13,1 g	3,9 g
	Panini	668,1 kcal	14,7 g	1,6 g	108,7 g	11,6 g	19,7 g	4,1 g
	Wrap	606,1 kcal	23,7 g	5,3 g	80,5 g	19,1 g	16,0 g	4,1 g
Fitness	nur die Zutaten	119,5 kcal	1,9 g	0,4 g	11,4 g	6,5 g	19,2 g	0,9 g
	Salat - nur Salat	306,7 kcal	15,9 g	1,5 g	26,2 g	18,6 g	23,1 g	2,9 g
	Salat - nur Nudeln	814,5 kcal	19,2 g	2,1 g	119,4 g	21,7 g	38,1 g	2,9 g
	Salat - halb/halb	560,9 kcal	17,5 g	1,8 g	72,9 g	20,2 g	30,7 g	2,9 g
	Kartoffel	421,9 kcal	11,1 g	1,4 g	59,2 g	15,2 g	25,5 g	2,4 g
	Panini	609,5 kcal	10,4 g	1,2 g	97,2 g	12,4 g	32,3 g	3,9 g
	Wrap	541,4 kcal	18,5 g	4,9 g	69,2 g	20,4 g	28,7 g	4,0 g
Mexico	nur die Zutaten	405,6 kcal	10,5 g	5,1 g	14,9 g	5,7 g	20,4 g	2,7 g
	Salat - nur Salat	653,1 kcal	34,3 g	7,3 g	23,6 g	10,9 g	24,9 g	4,4 g
	Salat - nur Nudeln	1160,8 kcal	37,6 g	7,9 g	116,8 g	14,0 g	39,9 g	4,4 g
	Salat - halb/halb	907,2 kcal	35,9 g	7,6 g	70,3 g	12,5 g	32,5 g	4,4 g
	Kartoffel	787,8 kcal	28,9 g	8,7 g	60,0 g	11,0 g	29,5 g	4,3 g
	Panini	921,4 kcal	23,2 g	6,4 g	98,1 g	8,6 g	33,7 g	5,6 g
	Wrap	866,2 kcal	33,4 g	10,3 g	68,7 g	15,1 g	30,3 g	5,6 g
Italia	nur die Zutaten	215,9 kcal	10,4 g	5,6 g	17,1 g	14,2 g	11,8 g	1,0 g
	Salat - nur Salat	291,8 kcal	14,6 g	5,9 g	27,6 g	21,6 g	15,7 g	2,3 g
	Salat - nur Nudeln	799,6 kcal	17,9 g	6,5 g	120,8 g	24,7 g	30,6 g	2,3 g
	Salat - halb/halb	546,0 kcal	16,3 g	6,2 g	74,3 g	23,2 g	23,2 g	2,3 g
	Kartoffel	487,8 kcal	16,3 g	8,0 g	63,4 g	21,0 g	20,6 g	2,4 g
	Panini	658,2 kcal	14,8 g	6,1 g	101,1 g	18,1 g	24,9 g	3,8 g
	Wrap	566,2 kcal	20,7 g	9,6 g	72,1 g	25,1 g	21,3 g	3,6 g
Asia	nur die Zutaten	169,3 kcal	8,4 g	1,3 g	9,7 g	6,3 g	13,2 g	2,0 g
	Salat - nur Salat	400,0 kcal	28,7 g	3,3 g	21,7 g	14,3 g	17,7 g	3,4 g
	Salat - nur Nudeln	907,7 kcal	32,0 g	3,9 g	114,9 g	17,4 g	32,6 g	3,4 g
	Salat - halb/halb	654,1 kcal	30,3 g	3,6 g	68,4 g	15,9 g	25,2 g	3,4 g
	Kartoffel	540,7 kcal	24,6 g	4,8 g	56,9 g	13,4 g	22,3 g	3,4 g
	Panini	677,9 kcal	19,6 g	2,5 g	94,3 g	10,4 g	26,5 g	4,8 g
	Wrap	619,1 kcal	29,0 g	6,4 g	65,7 g	17,5 g	23,0 g	4,7 g
Caesar	nur die Zutaten	373,6 kcal	19,6 g	9,8 g	17,5 g	3,6 g	37,3 g	2,1 g
	Salat - nur Salat	604,2 kcal	39,9 g	11,7 g	29,5 g	11,7 g	41,8 g	3,5 g
	Salat - nur Nudeln	1112,0 kcal	43,2 g	12,3 g	122,8 g	14,8 g	56,7 g	3,5 g
	Salat - halb/halb	858,4 kcal	41,5 g	12,0 g	76,2 g	13,2 g	49,3 g	3,5 g
	Kartoffel	745,0 kcal	35,8 g	13,3 g	64,7 g	10,8 g	46,4 g	3,5 g
	Panini	882,2 kcal	30,8 g	10,9 g	102,1 g	7,8 g	50,6 g	4,9 g
	Wrap	823,4 kcal	40,2 g	14,8 g	73,5 g	14,9 g	47,2 g	4,8 g