



## Menüservice „Essen auf Rädern“

Liebe Kunden, liebe Kundinnen,  
es gab immer wieder Nachfrage nach einer **leichten Mahlzeit**.

Am Dienstag und Donnerstag, können wir Ihnen nun eine Salatplatte als Hauptgericht, anbieten, ohne Suppe und mit Nachtisch, mit den Bestandteilen:  
Kartoffelsalat, Blattsalat, 2 Rohkostsalate und Zutaten

Bitte wählen Sie:

- |                   |                                  |                          |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <b>Dienstag</b>   | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |
| <b>Donnerstag</b> | Salatteller mit Schinken         | <input type="checkbox"/> |
|                   | <b>oder</b> Salatteller mit Käse | <input type="checkbox"/> |

Weiteres Angebot: Essen für Mikrowelle oder Backofen  
Auswahl aus 4 Kostformen mit gesondertem Speiseplan.  
Keine Suppe, kein Dessert. Geeignet für Mikrowelle oder Backofen.

Sollten Sie dazu Fragen haben, erreichen Sie uns gerne unter  
**Telefon 07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322**

Ihr  
Menüservice „Essen auf Rädern“  
Ulrike Störzbach-Fritz

# Speiseplan



Genießen Sie  
nach Lust  
und Laune!



**Essen  
auf  
Rädern**

**Bitte den in dieser Woche verteilten Plan bis spätestens  
Sonntag abgeben!**

**Kunden die über das Internet bestellen, bitte 2 Seiten senden**

Name

Anschrift



**Sozialstation**  
Sindelfingen

*herzlich ökumenisch pflegen*

Böblinger Straße 23 . 71065 Sindelfingen  
**Menüservice: Telefon 07031 - 7657320 . Fax 07031 - 7657322**  
email: [Menueservice@sozialstation-sindelfingen.de](mailto:Menueservice@sozialstation-sindelfingen.de) [www.sozialstation-sindelfingen.de](http://www.sozialstation-sindelfingen.de)

| KW 47            | Montag                                                                                                                                             | Dienstag                                                                                                                       | Mittwoch                                                                                                                               | Donnerstag                                                                                                                       | Freitag                                                                                                                                               | Samstag                                                                                                                              | Sonntag                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| R5               | 17.11.2025                                                                                                                                         | 18.11.2025                                                                                                                     | 19.11.2025                                                                                                                             | 20.11.2025                                                                                                                       | 21.11.2025                                                                                                                                            | 22.11.2025                                                                                                                           | 23.11.2025                                                                                                                                             |
| Suppe            | R<br>Kraftbrühe<br>Nudeleinlage<br>(G,a,Ei)                                                                                                        | R<br>Stuttgarter Cremesuppe<br>(M,Sel)                                                                                         | S<br>Suppenmaultaschen<br>(G,a,Ei,Sel)<br>Kraftbrühe                                                                                   | V<br>Blumenkohlcremesuppe<br>(M)                                                                                                 | V<br>Gemüsebrühe<br>Backerbsen<br>(G,a,Ei,M)                                                                                                          | V<br>Serbische Bohnensuppe<br>(M)                                                                                                    | V<br>Gemüsecremesuppe<br>(M,Sel)                                                                                                                       |
| Vollkost         | GE<br>Hähnchen Medaillon<br>Currysauce<br>(G,a,Soj,M,Sel,Sen)<br>Zweierlei Karotten<br>(M,01)<br>Reis<br>(M,01)                                    | R<br>Tortellini Tricolore Carne<br>(G,a,Ei)<br>Bechamel-Käsesauce<br>(M)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                          | S<br>Schlachtplatte mit<br>Schweinebauch<br>(02,03,11)<br>Blut- und<br>Leberwurst<br>Sauerkraut<br>(M,06)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M) | S, R<br>Fleischkäse<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Braune Sauce<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                                        | F<br>Seelachs in Butter<br>(G,a,F,M)<br>Zitronen-Dill-Sauce<br>(F,M,SO2,03)<br>Karottenscheiben<br>(M,01)<br>Kräuterkartoffeln                        | S, R<br>Nudel-Gemüse-Eintopf mit<br>Wursträdle<br>(G,a,Sel,Sen,02,03,11)                                                             | GE<br>Hähnchenbrustfilet Piccata<br>(G,a,M,11)<br>Kräutersauce<br>(M,Sen,04)<br>Penne<br>(G,a)<br>Erbsen in Creme<br>(M)                               |
| Leichte Vollkost | S<br>Geschnetzeltes Forstmeister Art<br>(SO2,03)<br>Bohnen<br>(M,01)<br>Fusilli<br>(G,a)                                                           | V<br>Apfelstrudel<br>(G,a,Ei)<br>Vanillesauce<br>(M)                                                                           | S<br>Schweinehalsbraten<br>Braune Sauce<br>Kohlrabi in feiner Creme<br>(M)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                                | R<br>Rindergeschnetzeltes<br>Fusilli<br>(G,a)<br>Blattsalat                                                                      | V<br>Apfelküchle<br>(G,a,Ei,M)<br>Vanillesauce<br>(M)                                                                                                 | S<br>Oberländer<br>(Sel,Sen,11)<br>Braune Sauce<br>Blumenkohl in Schmelze<br>(G,a,M,01)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                 | R, WI<br>Hirschragout<br>(03)<br>Rotkohl<br>(06)<br>Serviettenknödel<br>(G,a,Ei)                                                                       |
| Vegetarisch      | V<br>Gemüsebällchen<br>(G,a,Soj)<br>Kräutersauce vegi<br>(M,Sen,04)<br>Zweierlei Karotten<br>(M,01)<br>Reis<br>(M,01)                              | V<br>Käsespätzle<br>(G,a,Ei,M,01)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen)                                                                 | V<br>Gefüllte Zucchini<br>(M,11)<br>Tomatensauce<br>(M)<br>Makkaroni<br>(G,a)                                                          | V<br>Rigatoni<br>(G,a)<br>Champignons in Zwiebelcreme<br>(G,a,M,SO2,03)<br>Blattsalat                                            | V<br>Blumenkohlmedaillon<br>(G,a,M)<br>Kräuterquark<br>(M)<br>Kartoffeln                                                                              | V<br>Omelette<br>(Ei,M,11)<br>Gemüse in Sauce Hollandaise<br>(Ei,M,Sen)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln                                  | V<br>Frühlingsrolle<br>(G,a,Ei,Soj)<br>süß-sauer Sauce<br>(M,SO2,01,03,06)<br>Gemüsereis<br>(M,01)                                                     |
| Vital            | LA<br>Lammfrikadelle<br>(G,a,Ei)<br>Rosmarinsauce<br>Bohnen<br>(M,01)<br>Würfel-Kartoffeln                                                         | S<br>Schweineroulade gefüllt mit<br>Speck<br>(Sel,Sen)<br>Rahmsauce<br>(M)<br>Spätzle<br>(G,a,Ei)<br>Gurkensalat<br>(Ei,M,Sen) | S, R<br>Gefüllte Paprika<br>Tomatensauce<br>(04)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                                                          | S<br>Fleischklößchen<br>(Ei)<br>Sauce "mexikanischer Art"<br>Curryreis<br>(M,01)<br>Blattsalat                                   | R<br>Leberragout Berliner Art<br>(03)<br>Kartoffelpüree<br>(Soj,M)                                                                                    | GE<br>Hähnchenkeule<br>(Sen)<br>Geflügelsauce<br>(G,c,Ei,03)<br>Blumenkohl in Schmelze<br>(G,a,M,01)<br>Kräuter-Würfelkartoffeln     | V<br>Kaiserschmarrn<br>(G,a,Ei,M,11)<br>Apfelmus<br>(03)                                                                                               |
| Dessert          | V<br>Mirabellen-Kompott<br>(03)                                                                                                                    | V<br>Erdbeerjoghurt<br>(M)                                                                                                     | V<br>Frisches Obst                                                                                                                     | V<br>Vanillepudding<br>(M)                                                                                                       | V<br>Frischer Obstsalat<br>(SO2,03,05)                                                                                                                | V<br>Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel<br>(M)                                                                                          | V<br>Stracciatella-Joghurt<br>(M)                                                                                                                      |
| Abendessen       | S<br>Zungenwurst<br>(Sel,Sen,02,03,11)<br>Schmelzkäse Kräuter<br>(M,11)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | V<br>Nudelsalat<br>(G,a,Ei,Sel,Sen,SO2,01,03,06)<br>Tilsiter<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)                 | S<br>Kalbsleberwurst<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Butterkäse<br>(M)<br>Rettich<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M)                     | S<br>Salami<br>(02,03)<br>Käseaufschnitt<br>(M,01,02)<br>Mixed Pickles<br>(SO2,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Lyoner<br>(Sel,Sen,01,02,03,11)<br>Salami-Schmelzkäse<br>(M,02,03,11)<br>Waldorfsalat<br>(N,b,Sel,02)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Bierwurst<br>(Sel,Sen,02,03)<br>Kräuterfrischkäse<br>(M)<br>Senfgurke<br>(Sen,03,06)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) | S<br>Wurstaufschnitt<br>(Sel,Sen,SO2,01,02,03,11)<br>Eiersalat<br>(G,a,Ei,Sen,SO2,01,03,06)<br>Gouda<br>(M)<br>Brot<br>(G,a,b)<br>Joghurtbutter<br>(M) |

alle Nährwerte je 100g

| KW 47   | Montag                                                                                                                                                      | Dienstag                                                                                                                                                     | Mittwoch                                                                                                                                                     | Donnerstag                                                                                                                                                    | Freitag                                                                                                                                                       | Samstag                                                                                                                                                        | Sonntag                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| R5      | 17.11.2025                                                                                                                                                  | 18.11.2025                                                                                                                                                   | 19.11.2025                                                                                                                                                   | 20.11.2025                                                                                                                                                    | 21.11.2025                                                                                                                                                    | 22.11.2025                                                                                                                                                     | 23.11.2025                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
| Suppe   | Brennwert 70 kcal / 292 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g<br>Kohlenhydrate 13,3 g<br>davon Zucker 1,0 g<br>Eiweiß 2,3 g<br>Salz 0,86 g | Brennwert 49 kcal / 203 kJ<br>Fett 3,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 0,6 g<br>Salz 0,96 g   | Brennwert 44 kcal / 185 kJ<br>Fett 1,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,47 g<br>Kohlenhydrate 6,7 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 1,09 g   | Brennwert 48 kcal / 201 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,66 g<br>Kohlenhydrate 3,8 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,87 g    | Brennwert 102 kcal / 425 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g<br>Kohlenhydrate 10,0 g<br>davon Zucker 0,5 g<br>Eiweiß 1,6 g<br>Salz 1,16 g  | Brennwert 55 kcal / 232 kJ<br>Fett 3,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,02 g<br>Kohlenhydrate 4,6 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 1,0 g<br>Salz 0,99 g     | Brennwert 50 kcal / 209 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,83 g<br>Kohlenhydrate 4,1 g<br>davon Zucker 0,4 g<br>Eiweiß 0,7 g<br>Salz 0,97 g       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|         | Vollkost                                                                                                                                                    | Brennwert 111 kcal / 465 kJ<br>Fett 4,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,17 g<br>Kohlenhydrate 11,3 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 5,6 g<br>Salz 0,70 g | Brennwert 139 kcal / 582 kJ<br>Fett 4,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,44 g<br>Kohlenhydrate 20,5 g<br>davon Zucker 1,9 g<br>Eiweiß 4,9 g<br>Salz 0,80 g | Brennwert 108 kcal / 452 kJ<br>Fett 8,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 3,99 g<br>Kohlenhydrate 1,9 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 4,7 g<br>Salz 1,30 g   | Brennwert 78 kcal / 324 kJ<br>Fett 5,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,62 g<br>Kohlenhydrate 2,4 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 1,10 g    | Brennwert 81 kcal / 337 kJ<br>Fett 3,3 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,04 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 4,3 g<br>Salz 0,61 g     | Brennwert 76 kcal / 317 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,70 g<br>Kohlenhydrate 6,7 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 3,1 g<br>Salz 1,01 g       | Brennwert 124 kcal / 518 kJ<br>Fett 3,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,40 g<br>Kohlenhydrate 14,1 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 7,7 g<br>Salz 0,96 g     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |
|         |                                                                                                                                                             | Leichte Vollkost                                                                                                                                             | Brennwert 87 kcal / 364 kJ<br>Fett 2,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,43 g<br>Kohlenhydrate 12,9 g<br>davon Zucker 0,7 g<br>Eiweiß 2,9 g<br>Salz 0,45 g  | Brennwert 125 kcal / 521 kJ<br>Fett 2,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,61 g<br>Kohlenhydrate 24,0 g<br>davon Zucker 13,5 g<br>Eiweiß 2,7 g<br>Salz 0,26 g | Brennwert 53 kcal / 220 kJ<br>Fett 2,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,46 g<br>Kohlenhydrate 3,2 g<br>davon Zucker 1,4 g<br>Eiweiß 3,0 g<br>Salz 0,88 g    | Brennwert 45 kcal / 190 kJ<br>Fett 0,7 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,13 g<br>Kohlenhydrate 7,6 g<br>davon Zucker 0,4 g<br>Eiweiß 2,0 g<br>Salz 0,23 g     | Brennwert 141 kcal / 589 kJ<br>Fett 5,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,62 g<br>Kohlenhydrate 19,8 g<br>davon Zucker 11,5 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,16 g    | Brennwert 96 kcal / 403 kJ<br>Fett 7,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,51 g<br>Kohlenhydrate 3,1 g<br>davon Zucker 1,2 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,87 g       | Brennwert 80 kcal / 335 kJ<br>Fett 1,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g<br>Kohlenhydrate 10,7 g<br>davon Zucker 2,9 g<br>Eiweiß 4,4 g<br>Salz 1,21 g    |                                                                                                                                                               |
|         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              | Vegetarisch                                                                                                                                                  | Brennwert 116 kcal / 487 kJ<br>Fett 5,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g<br>Kohlenhydrate 13,3 g<br>davon Zucker 2,5 g<br>Eiweiß 3,6 g<br>Salz 0,77 g  | Brennwert 222 kcal / 930 kJ<br>Fett 13,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 5,47 g<br>Kohlenhydrate 16,8 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,42 g | Brennwert 101 kcal / 421 kJ<br>Fett 1,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,46 g<br>Kohlenhydrate 17,5 g<br>davon Zucker 2,3 g<br>Eiweiß 3,3 g<br>Salz 0,60 g   | Brennwert 75 kcal / 313 kJ<br>Fett 1,6 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g<br>Kohlenhydrate 11,8 g<br>davon Zucker 0,3 g<br>Eiweiß 2,8 g<br>Salz 0,44 g      | Brennwert 92 kcal / 385 kJ<br>Fett 1,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,45 g<br>Kohlenhydrate 13,2 g<br>davon Zucker 2,0 g<br>Eiweiß 4,8 g<br>Salz 0,29 g      | Brennwert 81 kcal / 339 kJ<br>Fett 3,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g<br>Kohlenhydrate 8,5 g<br>davon Zucker 2,4 g<br>Eiweiß 3,7 g<br>Salz 0,48 g     | Brennwert 105 kcal / 439 kJ<br>Fett 3,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,59 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 2,7 g<br>Eiweiß 2,6 g<br>Salz 0,77 g  |
|         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              | Vital                                                                                                                                                         | Brennwert 79 kcal / 331 kJ<br>Fett 3,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,18 g<br>Kohlenhydrate 7,9 g<br>davon Zucker 0,9 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,68 g    | Brennwert 124 kcal / 518 kJ<br>Fett 6,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,81 g<br>Kohlenhydrate 10,0 g<br>davon Zucker 1,5 g<br>Eiweiß 7,4 g<br>Salz 1,00 g   | Brennwert 57 kcal / 239 kJ<br>Fett 3,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,49 g<br>Kohlenhydrate 3,8 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 3,4 g<br>Salz 0,69 g       | Brennwert 75 kcal / 313 kJ<br>Fett 2,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,09 g<br>Kohlenhydrate 8,1 g<br>davon Zucker 0,6 g<br>Eiweiß 2,8 g<br>Salz 0,42 g       | Brennwert 66 kcal / 276 kJ<br>Fett 2,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,10 g<br>Kohlenhydrate 3,9 g<br>davon Zucker 0,8 g<br>Eiweiß 6,8 g<br>Salz 0,32 g     | Brennwert 109 kcal / 456 kJ<br>Fett 6,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,40 g<br>Kohlenhydrate 6,0 g<br>davon Zucker 1,1 g<br>Eiweiß 6,8 g<br>Salz 2,56 g   |
| Dessert |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               | Brennwert 77 kcal / 322 kJ<br>Fett 0,1 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g<br>Kohlenhydrate 17,7 g<br>davon Zucker 15,9 g<br>Eiweiß 0,2 g<br>Salz 0,10 g  | Brennwert 102 kcal / 427 kJ<br>Fett 3,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 2,00 g<br>Kohlenhydrate 15,0 g<br>davon Zucker 14,5 g<br>Eiweiß 3,8 g<br>Salz 0,13 g  | Brennwert 61 kcal / 255 kJ<br>Fett 0,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g<br>Kohlenhydrate 14,4 g<br>davon Zucker 13,2 g<br>Eiweiß 0,3 g<br>Salz 0,00 g     | Brennwert 78 kcal / 326 kJ<br>Fett 1,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,00 g<br>Kohlenhydrate 13,0 g<br>davon Zucker 10,0 g<br>Eiweiß 3,2 g<br>Salz 0,18 g     | Brennwert 69 kcal / 289 kJ<br>Fett 0,2 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 0,00 g<br>Kohlenhydrate 15,9 g<br>davon Zucker 15,6 g<br>Eiweiß 0,4 g<br>Salz 0,01 g   | Brennwert 103 kcal / 429 kJ<br>Fett 2,8 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 1,90 g<br>Kohlenhydrate 16,0 g<br>davon Zucker 14,0 g<br>Eiweiß 2,8 g<br>Salz 0,11 g |
|         | Abendessen                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               | Brennwert 225 kcal / 942 kJ<br>Fett 11,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,24 g<br>Kohlenhydrate 20,1 g<br>davon Zucker 2,1 g<br>Eiweiß 8,4 g<br>Salz 1,70 g | Brennwert 263 kcal / 1099 kJ<br>Fett 14,5 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,47 g<br>Kohlenhydrate 23,6 g<br>davon Zucker 1,6 g<br>Eiweiß 8,2 g<br>Salz 1,19 g | Brennwert 282 kcal / 1181 kJ<br>Fett 17,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 10,25 g<br>Kohlenhydrate 16,3 g<br>davon Zucker 1,3 g<br>Eiweiß 13,1 g<br>Salz 1,57 g | Brennwert 288 kcal / 1207 kJ<br>Fett 17,9 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 11,41 g<br>Kohlenhydrate 19,3 g<br>davon Zucker 1,4 g<br>Eiweiß 11,6 g<br>Salz 1,54 g | Brennwert 263 kcal / 1101 kJ<br>Fett 16,0 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 7,34 g<br>Kohlenhydrate 21,3 g<br>davon Zucker 3,0 g<br>Eiweiß 7,3 g<br>Salz 1,25 g | Brennwert 210 kcal / 879 kJ<br>Fett 10,4 g<br>davon gesättigte Fettsäuren 6,50 g<br>Kohlenhydrate 19,6 g<br>davon Zucker 1,8 g<br>Eiweiß 8,5 g<br>Salz 1,39 g |
|         |                                                                                                                                                             | alle Nährwerte je 100g                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |