

Speiseplan vom 29.11.2021 bis 05.12.2021, 48. Kalenderwoche

	Montag 29.11.2021	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021	Samstag 04.12.2021	Sonntag 05.12.2021
Menü I	Bauernsülze, Remoulade, Bratkartoffeln, Kürbis	Hacksteak, Rahmsoße, Möhren, Bio- Kartoffeln	Hähnchen- schenkel, Mais in Tomatensoße, Reis	Bremer Labskaus, Omelette, Gewürzgurke	Seelachs Portugisisch, Bio-Kartoffeln, Salat Amsterdam	Kartoffel- Kohlrabieintopf mit Rindfleisch	Rinderroulade, Soße, Rotkohl, Bio-Kartoffeln
	984,7 kcal 4097,7 kJ 9,5 g E: 34,1 g F: 66,8 g K: 58,1 g * 1, 2, 3, 8, 9, 15, a, c, j, a1	759,3 kcal 3166,1 kJ 17,4 g E: 28,6 g F: 37 g K: 55,7 g * 1, 32, 34, a, f, g, i, a1	988,4 kcal 4131,8 kJ 14 g E: 50,6 g F: 46,5 g K: 86 g * 1, a, g	419,8 kcal 1760 kJ 4,4 g E: 36,8 g F: 11,3 g K: 39,6 g * 1, 2, 3, 8, 9, c, g	860,7 kcal 3589,9 kJ 8,2 g E: 38,6 g F: 58,4 g K: 42,7 g * 1, 3, 5, 15, a, c, d, g, j, l, a1	325,2 kcal 1356,5 kJ 2,9 g E: 16,9 g F: 19,8 g K: 11, 2, 3, 9, a, a, 1, a1 * 1, 3, 5, 15, i, l	640,7 kcal 2675,1 kJ 11,4 g E: 34,6 g F: 22,3 g K: 64 g * 1, 2, 3, 9, a, g, j, a1
Menü II	Hähnchenbrust "Bärlauch" Creme Fraiche Soße, Romanesco, Bio- Kartoffeln	Fischragout, Reis und Kopfsalat	Leberkäse, Blumenkohl in Rahm, Bio- Kartoffeln	Sahnegulasch, Pariser Karotten, Nudeln	Putenschnitzel, Jägersoße, Erbsen, Bio- Kartoffeln		
	625,5 kcal 2614,4 kJ 7 g E: 36 g F: 15,2 g K: 41,7 g * 1, 18, g	876 kcal 3670,2 kJ 11,1 g E: 35,1 g F: 28,9 g K: 76,3 g * 1, 3, 6, 15, a, b, d, g	691 kcal 2871,3 kJ 16,3 g E: 25,7 g F: 47,4 g K: 37,6 g * 2, 3, 8, a, g, j	421,2 kcal 1755,2 kJ 4,7 g E: 35,4 g F: 18 g K: 17,8 g * 1, 3, a, g	735,9 kcal 3078,9 kJ 6,9 g E: 44,2 g F: 22,4 g K: 72,7 g * 1, 3, 5, 32, 33, 34, a, f, g, i, l, a1		
Vegetarisch	Frischkäse- taschen, Romanesco, Creme Fraiche Soße	Wirsingauflauf mit Gorgonzola, Bio-Kartoffeln, Kopfsalat, Joghurt- dressing	Getreideeintopf mit Bio- Kartoffeln und Kräutern, Brötchen	Vegetarische Gemüse- Bolognese, Nudeln	Frühlingsrolle vegetarisch, Chinagemüse, Reis	Tortellinauflauf mit Gemüse und Kräutersoße	Blumenkohl- medaillon, Kräutersoße, Möhren, Bio- Kartoffeln
	852,9 kcal 3562,4 kJ 16,1 g E: 13,8 g F: 36,4 g K: 71,4 g * 1, 18, g	494,4 kcal 2062,8 kJ 8,4 g E: 15,9 g F: 15,6 g K: 48,2 g * 15, 32, a, g, l	518,6 kcal 2152,7 kJ 9,4 g E: 19,2 g F: 17,6 g K: 64,3 g * a, g, i, a1, a2, a3	502,2 kcal 2104,1 kJ 0,8 g E: 3,3 g F: 7,4 g K: 13,2 g * 1, 15, a, c, f, g, i	690,5 kcal 2905,7 kJ 6,5 g E: 19,2 g F: 24,3 g K: 101,8 g * 1, a, c, f, g, a1	684,1 kcal 2865,4 kJ 12,2 g E: 23,2 g F: 24,6 g K: 75,1 g * 15, 32, a, c, g, i, a1	729,8 kcal 3046,3 kJ 9,8 g E: 13,6 g F: 29,5 g K: 79,3 g * 1, 32, a, g, a1
Schonkost	Hähnchenbrust, Soße, Romanesco, Bio- Kartoffeln	Fischfilet, Soße, Möhren, Bio- Kartoffeln	Hähnchen- schenkel, Zucchini- gemüse, Soße, Reis	Sahnegulasch, Pariser Karotten, Nudeln	Seelachs gedünstet, Kräutersoße, Brokkoli, Reis	Kartoffel- Kohlrabieintopf	Rinderroulade, Soße, Karotten, Bio- Kartoffeln
	493 kcal 2064,2 kJ 3,5 g E: 38,6 g F: 17,6 g K: 41,3 g * 1, g	719,6 kcal 3027,4 kJ 5,1 g E: 36,5 g F: 29,4 g K: 71,8 g * 1, a, d, g, a1	879,5 kcal 3669,9 kJ 22,1 g E: 45,8 g F: 50,9 g K: 57,7 g * 1, g	397,4 kcal 1654,7 kJ 6,6 g E: 32,8 g F: 22,1 g K: 13,5 g * 1, g	697,8 kcal 2935,5 kJ 4,9 g E: 44,4 g F: 26,2 g K: 68,5 g * 1, a, d, g, a1	356,8 kcal 1492,1 kJ 3 g E: 26,1 g F: 13,4 g K: 30,6 g * 1, 3, 5, 15, i, l	618,6 kcal 2595,2 kJ 15,5 g E: 33,2 g F: 24,9 g K: 60,8 g * 1, 2, 3, 8, 9, a, c, g, i, j, a1
Dessert	Joghurtspeise mit Frucht	Nusspudding	Obstsalat	Karamell- pudding	Banane	Götterspeise mit Vanillesoße	Kompott Pflaume
	144,4 kcal 609,6 kJ 2,3 g E: 4,6 g F: 3,5 g K: 21,4 g * 32, g	162,4 kcal 689,7 kJ 1,2 g E: 4,1 g F: 1,8 g K: 32,6 g * g	119,4 kcal 505 kJ 0,1 g E: 0,8 g F: 0,4 g K: 27,3 g * 1	272,4 kcal 1149,4 kJ 4,9 g E: 4,1 g F: 7,6 g K: 47 g * g	90 kcal 376,5 kJ 0,1 g E: 1,2 g F: 0,2 g K: 20,1 g * g	132,6 kcal 563,2 kJ 1 g E: 3,6 g F: 1,6 g K: 26,2 g * g	128,9 kcal 549,1 kJ 0,1 g E: 0,4 g F: 0,1 g K: 30,6 g * 3

Speiseplan vom 06.12.2021 bis 12.12.2021, 49. Kalenderwoche

	Montag 06.12.2021	Dienstag 07.12.2021	Mittwoch 08.12.2021	Donnerstag 09.12.2021	Freitag 10.12.2021	Samstag 11.12.2021	Sonntag 12.12.2021
Menü I	Kotelett, Rahmsoße, Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln	Fischroulade, Zitronen - Buttersoße, Bio- Kartoffeln, Salat	Kasseler, Backobst, Bio- Kartoffeln	Spießbraten, Zwiebelsoße, Romanesco, Bio- Kartoffeln	Knusperfisch, Aioli, Kartoffelecken, Mischsalat	Erbsensuppe mit Fleischeinlage	Kalbs- frikassee mit Mettbällchen, Reis
	716,3 kcal	763,3 kcal	899,2 kcal	716,3 kcal	1093,4 kcal	737,7 kcal	628,9 kcal
	2992,5 kJ	3190,1 kJ	3770,9 kJ	2984,9 kJ	4563,6 kJ	3096,7 kJ	2643,4 kJ
	7 g	6,8 g	7,5 g	11,2 g	8,3 g	8,7 g	10,3 g
	E: 39,1 g F: 25,2 g K: 61,9 g * 1, a, g, a1	E: 26,3 g F: 41,4 g K: 69,6 g * 1, 3, 11, 35, a, c, g, i, k, a1	E: 33,1 g F: 21,1 g K: 142 g * 2, 3, 5, 8, j, l	E: 38,3 g F: 36,3 g K: 42,2 g * 1, a, g, a1	E: 27,1 g F: 72,7 g K: 79,8 g * 1, 15, a, c, d, g, j, a1, a3	E: 22,8 g F: 78,7 g K: 1, 3, a, c, f, * 2, 3, 8, i, j	E: 35,4 g F: 24,6 g K: 65,3 g * 1, 3, a, c, f, g, i, j, a1
Menü II	Maccaroni- auflauf mit Geflügelstreifen und Gemüse, Tomatensoße, bunter Mischsalat	Serbischer Bohneneintopf, Brötchen,	Rinder- geschnetzeltes, Bio-Kartoffeln und Salat	Hähnchenbrust "Piccata", Soße, Romanesco, Reis	Nudeln Cabonara, Salat und Dressing		
	967,2 kcal	537,6 kcal	604,5 kcal	936,5 kcal	954,6 kcal		
	4024,2 kJ	2255,7 kJ	2522,4 kJ	3922,2 kJ	3962,7 kJ		
	10,3 g	4,3 g	9,7 g	11 g	4,7 g		
	E: 49,6 g F: 34,7 g K: 98,9 g * 1, 15, a, c, g, i, j, a1	E: 31,2 g F: 11,2 g K: 68,5 g * 2, 3, 8, a, g, i, m	E: 37,6 g F: 30,4 g K: 41,8 g * 1, 15, a, c, g, j	E: 36,7 g F: 40,3 g K: 89,1 g * 1, 5, 32, 33, 34, a, g, l, a1	E: 31,2 g F: 24,4 g K: 73,9 g * 2, 3, 8, 15, 32, a, c, g, j, a1	E: 0 F: 0 K: 0 * 0	E: 0 F: 0 K: 0 * 0
Vegetarisch	Currylinsen, Vollkorn- brötchen, Blattsalat	Gemüse- bratling, Bio- Kartoffeln, Blumenkohl in Rahm	Kartoffelsuppe vegetarisch, Brötchen	Omelette, Spargel- gemüse, Bio- Kartoffeln	Gemüse- gulasch mit Feta, Nudeln	Süßer Quarkauflauf mit Frucht	Brokkoli Nussecke, Schnittlauch- soße, Romanesco, Bio-Kartoffeln
	802,9 kcal	690,7 kcal	443,3 kcal	516,9 kcal	515,7 kcal	772,6 kcal	642,5 kcal
	3357 kJ	2889,4 kJ	1844,5 kJ	2154,6 kJ	2147,4 kJ	3260,7 kJ	2683,9 kJ
	15,3 g	4,2 g	4,1 g	9,9 g	6,3 g	0,1 g	5,6 g
	E: 24,8 g F: 40,7 g K: 78 g * 15, a, c, g, j, m	E: 12,5 g F: 15,4 g K: 75 g * 32, a, g, a1, a4	E: 13,1 g F: 7,9 g K: 74,3 g * 1, 3, 5, 15, a, g, i, l, a1, a2, a3	E: 26,3 g F: 21 g K: 49,2 g * a, c, g	E: 22,3 g F: 14,7 g K: 72,1 g * 1, 3, a, c, g, a1	E: 2,1 g F: 0,3 g K: 4,5 g * 1, 18, 32, a, c, g	E: 17 g F: 24,2 g K: 69,3 g * 1, 18, a, g, h, i, a1, a4, h1, h2
Schonkost	Hähnchen- streifen in Soße, Kaisergemüse, Bio-Kartoffeln	Fisch, Blumenkohl, Petersiliensoße, Kartoffeln	Rinder- geschnetzeltes, Karotten, Bio- Kartoffeln	Spießbraten, Soße, Romanesco, Kartoffeln	Fisch gebraten, Möhren in Rahm, Bio- Kartoffeln	Kartoffel- suppe	Kalbs- frikassee, Reis
	403,9 kcal	393,3 kcal	522,7 kcal	676,1 kcal	591,3 kcal	461,7 kcal	534,3 kcal
	1698,2 kJ	1651 kJ	2185,8 kJ	2816,1 kJ	2476,1 kJ	1920,7 kJ	2245,8 kJ
	3,7 g	3,9 g	6 g	12,6 g	4 g	11,1 g	7,7 g
	E: 36,5 g F: 8,8 g K: 44,4 g * 1, 32, 33, 34, 35, g	E: 31,4 g F: 12,5 g K: 33,9 g * 1, d, g	E: 36,7 g F: 17,3 g K: 50,3 g * 1, g	E: 37,8 g F: 38,3 g K: 40 g * 1, 32, 34, g	E: 37,2 g F: 22,1 g K: 55,3 g * a, d, g, a1	E: 14,9 g F: 25,9 g K: 39,6 g * 1, 2, 3, 5, 8, 15, g, i, j, l	E: 35,4 g F: 18,1 g K: 57,3 g * 1, g
Dessert	Sahnepudding	Quarkspeise mit Himbeeren	Vanillepudding, Schokosoße	Dickmilch mit Ananas	Apfelkompott mit Vanillesoße	Mandel- pudding	Multi- fruchtcreme
	182,3 kcal	168,2 kcal	223,9 kcal	130,3 kcal	179,5 kcal	218,2 kcal	264,4 kcal
	774 kJ	707,2 kJ	949,9 kJ	544,8 kJ	764,3 kJ	926 kJ	1103,8 kJ
	1,3 g	1,5 g	2,1 g	4 g	1,2 g	2 g	9,6 g
	E: 4,3 g F: 1,9 g K: 37,1 g * g	E: 14,8 g F: 2,3 g K: 18,6 g * g	E: 7,2 g F: 3,2 g K: 41,5 g * g	E: 5,2 g F: 6,2 g K: 13,2 g * g	E: 3,6 g F: 1,7 g K: 37,8 g * 3, g	E: 6,9 g F: 3,1 g K: 41,1 g * 1, g	E: 1,8 g F: 15,3 g K: 29,3 g * g

Speiseplan vom 13.12.2021 bis 19.12.2021, 50. Kalenderwoche

	Montag 13.12.2021	Dienstag 14.12.2021	Mittwoch 15.12.2021	Donnerstag 16.12.2021	Freitag 17.12.2021	Samstag 18.12.2021	Sonntag 19.12.2021
Menü I	Hähnchenschenkel, Rahmsoße, Erbsengemüse, Bio-Kartoffeln 906,3 kcal 3777,8 kJ 18,3 g E: 54,5 g F: 46 g K: 49,2 g * 1, 5, 32, 33, 34, g, l	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, gekochter Schinken, Bio-Kartoffeln 435,8 kcal 1819,4 kJ 10,9 g E: 25,4 g F: 17 g K: 40,2 g * 2, 3, 8, 15, a, g	Grünkohl, Kasseler, Pinkel, Bio-Kartoffeln 1256,7 kcal 5214,9 kJ 34,1 g E: 47,7 g F: 85,9 g K: 65,4 g * 2, 3, 8, a, j, a4	Rinder-geschnetzeltes, Spätzle, Bohnensalat 895 kcal 3747,6 kJ 10,7 g E: 48,1 g F: 35 g K: 90,5 g * 1, 3, 5, a, c, g, l, a1	Überbackenes Fischfilet "Sommergarten", Bio-Kartoffeln, Eisbergsalat, Basalmico-Dressing 504,5 kcal 2118,4 kJ 5,2 g E: 38,8 g F: 19,5 g K: 40,1 g * 1, 3, 5, 15, d, g, j, l	Gulaschsuppe mit Bio-Kartoffeln 453,2 kcal 1888,7 kJ 8,3 g E: 18,7 g F: 33,6 g K: 1, a, g, a1 * 3, g	Schweineschnitzel, Rahmsoße, Pariser Karotten, Bio-Kartoffeln 726,9 kcal 3030,9 kJ 9,6 g E: 30,1 g F: 36,8 g K: 65,5 g * 1, a, g, a1
Menü II	Bratwurst, Wirsing in Rahm, Bio-Kartoffeln 545,2 kcal 2276,6 kJ 10,1 g E: 24,5 g F: 28,2 g K: 44,2 g * 15, 34, 35, 59, a, g	Andalusisches Fischragout, Kräuterreis, Salat, Dressing Sylter Art 981,4 kcal 4111,9 kJ 11 g E: 35 g F: 41,1 g K: 76 g * 1, 3, 6, 15, a, b, c, d, g, j	Käse - Porree - Hackfleischsuppe, Brötchen 760,7 kcal 3148,4 kJ 24,9 g E: 34,8 g F: 47,2 g K: 44,2 g * 1, 15, a, g, a1, a2, a3	Hähnchenbrust "Bärlauch", Creme Fraiche Soße, Karotten, Bio-Kartoffeln 617,6 kcal 2580,5 kJ 6,2 g E: 32 g F: 12,5 g K: 49,3 g * 1, 18, g	Pasta Asquitta, Zucchini-salat 750,6 kcal 3110,1 kJ 7,8 g E: 44,4 g F: 24,9 g K: 80,1 g * 3, 5, 15, a, c, i, j, l, a1		
Vegetarisch	Orientalische Gemüsepfanne, Basmatireis, Chinakohl, Dressing 414 kcal 1755,9 kJ 2,6 g E: 9,8 g F: 5 g K: 81,6 g * 1, a, g, k	Gemüse-schnitte, Creme fraiche Soße, Mais, Bio-Kartoffeln 868,4 kcal 3631,3 kJ 7,7 g E: 16,8 g F: 23 g K: 102,5 g * 18, a, g, a1, a4	Lasagne Florentin, Feldsalat, Dressing 470 kcal 1956,5 kJ 11,3 g E: 14,2 g F: 30 g K: 22,8 g * 1, 3, 5, 15, a, g, i, j, l, a1	Gemüse-gulasch mit Oliven, Butterreis 437,8 kcal 1862,4 kJ 7,7 g E: 11 g F: 13 g K: 68,8 g * 1, 3, a, g	Sellerieschnitte, Petersiliensoße, Bio-Kartoffeln, Eisbergsalat, Dressing 615,5 kcal 2562,3 kJ 3,1 g E: 8,9 g F: 16,5 g K: 55,7 g * 1, 3, 5, 15, 32, a, g, i, j, l, a1	Tiroler Spätzlepfanne, Kaiser-gemüse, Soße 900,6 kcal 3768,2 kJ 7,9 g E: 21,3 g F: 17,7 g K: 88,7 g * 1, 32, a, c, g, l, a1	Überbackene Röstitaler, Pariser Karotten, Rahm-champignons 565,6 kcal 2352,1 kJ 7,6 g E: 18 g F: 30,8 g K: 45,8 g * 1, 2, 3, 4, 15, a, f, g, a1
Schonkost	Hähnchenschenkel, Rahmsoße, Romanesco, Bio-Kartoffeln 705,8 kcal 2940,9 kJ 12,8 g E: 48,2 g F: 37,3 g K: 39,9 g * 1, g	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf, gekochter Schinken, Bio-Kartoffeln 263,2 kcal 1102,5 kJ 2,7 g E: 15,9 g F: 4,6 g K: 35,7 g * 2, 3, 8, g	Kasseler, Spinat, Soße, Bio-Kartoffeln 587,4 kcal 2445,5 kJ 10,6 g E: 36,2 g F: 29,7 g K: 38,5 g * 1, 2, 3, 8, 32, 34, g	Rinder-geschnetzeltes, Spätzle, Bohnensalat 747,8 kcal 3142,8 kJ 6,5 g E: 46,3 g F: 22,9 g K: 84,8 g * 3, 5, a, c, g, l, a1	Gedünstetes Fischfilet, Senfsoße, Wachsbohnen, Bio-Kartoffeln 852,2 kcal 3531,7 kJ 10,2 g E: 39,5 g F: 56,9 g K: 39,3 g * 1, d, g, j	Rindfleischsuppe 210,7 kcal 883,4 kJ 1,6 g E: 20,4 g F: 3,8 g K: 21,2 g * i	Schweinerücken, Gemüsesoße, Pariser Karotten, Bio-Kartoffeln 613,3 kcal 2558,5 kJ 10,6 g E: 35,5 g F: 28,6 g K: 47,8 g * 1, g
Dessert	Grießflammeri, Erdbeersoße 509 kcal 2160,3 kJ 5 g E: 17,9 g F: 7,7 g K: 92,2 g * a, g, a1	Rote Grütze, Vanillesoße 190,8 kcal 810 kJ 1,1 g E: 3,6 g F: 1,6 g K: 40,3 g * g	Banane 90 kcal 376,5 kJ 0,1 g E: 1,2 g F: 0,2 g K: 20,1 g	Orangencreme 264,1 kcal 1103,9 kJ 9,6 g E: 2,4 g F: 15,1 g K: 28,9 g * g	Birne Helene 144,7 kcal 612,3 kJ 0,8 g E: 2,7 g F: 1,6 g K: 28,7 g * g	Krokant-spese 153,6 kcal 652,3 kJ 1,1 g E: 3,8 g F: 1,7 g K: 31,1 g * g	Pistazienpudding 142,3 kcal 604,1 kJ 1,3 g E: 4,3 g F: 1,9 g K: 27,2 g * 1, g, h, h3

Speiseplan vom 20.12.2021 bis 26.12.2021, 51. Kalenderwoche

	Montag 20.12.2021	Dienstag 21.12.2021	Mittwoch 22.12.2021	Donnerstag 23.12.2021	Freitag 24.12.2021	Samstag 25.12.2021	Sonntag 26.12.2021	
Menü I	816 kcal 3426,9 kJ 8,4 g E: 48,4 g F: 25,3 g K: 92,8 g * 1, 3, 11, 35, a, c, g, a1	829,8 kcal 3038,5 kJ 9,2 g E: 32,5 g F: 20,7 g K: 64,4 g * 18, a, d, g	578 kcal 2415 kJ 3,9 g E: 40 g F: 18,1 g K: 51,3 g * 1, 3, 5, a, l	728,5 kcal 3043,6 kJ 9 g E: 39,9 g F: 29,1 g K: 49,3 g * 1, 2, 3, 8, g	344,9 kcal 1438,3 kJ 4,2 g E: 28,6 g F: 18,5 g K: 13,7 g * 3, 11, 35, a, c, g, a1	841,7 kcal 3514,7 kJ 14,7 g E: 41,6 g F: 72,1 g K: 1, a, g * 1, 3, a, g	756,6 kcal 3157,3 kJ 11,7 g E: 46,4 g F: 28,7 g K: 56,1 g * 1, a, g	
Menü II	731,8 kcal 3041,8 kJ 11,9 g E: 18,6 g F: 36,6 g K: 54,2 g * 1, g, j	625,3 kcal 2629,8 kJ 7,5 g E: 34,4 g F: 21,3 g K: 75,3 g * a, f, g, i, a1	805 kcal 3345,3 kJ 8,4 g E: 48,6 g F: 19,2 g K: 93,9 g * 1, 15, a, c, g, i, a1					
Vegetarisch	888,4 kcal 3732 kJ 8 g E: 22,8 g F: 20,5 g K: 108,8 g * 1, a, c, f, g, i, a1	619,2 kcal 2565,3 kJ 10,9 g E: 18 g F: 27,8 g K: 64,4 g * 1, 3, 5, 15, a, c, g, i, l, a1, a3	662,8 kcal 2813,5 kJ 5,1 g E: 21,2 g F: 7,8 g K: 125 g * g	631,3 kcal 2654,8 kJ 2,1 g E: 21,7 g F: 9,8 g K: 87 g * 1, a, g, i, a1	588 kcal 2488 kJ 3,1 g E: 14,7 g F: 5,9 g K: 116,6 g * a, c, g, a1	671,7 kcal 2810 kJ 10,1 g E: 14,1 g F: 26,5 g K: 87,2 g * 3, a, g, i, a1, a4	607,7 kcal 2530,6 kJ 11,6 g E: 20,5 g F: 24,5 g K: 54,4 g * 1, a, g	
Schonkost	754,5 kcal 3172,8 kJ 6,4 g E: 45,9 g F: 21,9 g K: 88,7 g * 1, 11, 35, a, c, g, a1	500,1 kcal 1674,8 kJ 2,7 g E: 30,9 g F: 7,5 g K: 52,2 g * d, g	495,3 kcal 2072,6 kJ 5,3 g E: 37,2 g F: 16,3 g K: 46 g * 3, 5, g, l	536,9 kcal 2238,8 kJ 9,1 g E: 31,1 g F: 29,1 g K: 35,4 g * 1, 2, 3, 8, g	189,1 kcal 792,9 kJ 1,5 g E: 22,1 g F: 4,8 g K: 12,1 g * 11, 35	795,6 kcal 3315,6 kJ 15,5 g E: 35,9 g F: 46,5 g K: 52,5 g * 1, g	650,9 kcal 2715,9 kJ 10,2 g E: 46,2 g F: 25,3 g K: 51 g * 1, g	
Dessert	231,7 kcal 975,9 kJ 4,8 g E: 4,8 g F: 7,6 g K: 35,3 g * g	142,3 kcal 604,1 kJ 1,3 g E: 4,3 g F: 1,9 g K: 27,2 g * 1, g, h, h3	168,1 kcal 713,8 kJ 0,3 g E: 0,6 g F: 0,4 g K: 21 g * 32, g	488,8 kcal 2074,7 kJ 5 g E: 17,6 g F: 7,5 g K: 78,8 g * 32, a, g, a1	177,6 kcal 737,8 kJ 10,7 g E: 1,4 g F: 13 g K: 13,4 g * f, g	151,4 kcal 636,8 kJ 3,9 g E: 3,8 g F: 6 g K: 20,6 g	247 kcal 1032,5 kJ 9,4 g E: 3,1 g F: 11 g K: 30 g	

