

**Alicha, eritreisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0449

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 241 kJ	keine
Weißkohl	Energie (Kilokalorien) 58 kcal	
Wasser	Fett, davon 1,2 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
Kokosöl	Kohlenhydrate, davon 8,6 g	
Salz	Zucker 2,4 g	
Gewürze	Ballaststoffe 2,4 g	
	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

**American Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1474

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 629 kJ	Ei
Milch	Energie (Kilokalorien) 150 kcal	Milch einschl. Laktose
Ketchup	Fett, davon 11,4 g	Senf
Mayonnaise	gesättigte Fettsäuren 5,3 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 8,8 g	
Olivenöl	Zucker 8,4 g	
Salz	Ballaststoffe 0,2 g	
Sambal Olek	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Äpfel für Bratäpfel**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1480

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Apfel	Energie (Kilojoule) 245 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	
Zitronensaft	Fett, davon 0,4 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 12,0 g	
	Zucker 10,9 g	
	Ballaststoffe 1,9 g	
	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Apfel-Birnen-Kompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1442

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Apfel	Energie (Kilojoule) 256 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 61 kcal	
Birne	Fett, davon 0,2 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,04 g	
Apfelsaft	Kohlenhydrate, davon 13,4 g	
Orangensaft	Zucker 12,6 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 1,7 g	
Johannisbrotkernmehl	Eiweiß (Protein) 0,3 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Vanillepulver		
Zimt		

**Apfel-Curryrahmsauce Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0706

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Milch	Energie (Kilojoule) 231 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 55 kcal	Senf
Apfelwürfel	Fett, davon 1,5 g	
Apfelmus	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Apfelsaft	Kohlenhydrate, davon 8,3 g	
Zwiebel	Zucker 6,6 g	
Salz	Ballaststoffe 0,8 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 3,0 g	
Rohrohrzucker		
Gewürze (enthält Senf)		
Zitronensaft		
Sonnenblumenöl		
Guarkernmehl		

**Apfeljoghurt**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0376

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Quark	Energie (Kilojoule) 420 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 100 kcal	
Apfelwürfel	Fett, davon 1,4 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Zitronensaft	Kohlenhydrate, davon 12,8 g	
Vanillepulver	Zucker 12,7 g	
	Ballaststoffe 0,2 g	
	Eiweiß (Protein) 8,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Apfel-Kirschkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0975

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 213 kJ	keine
Apfelwürfel	Energie (Kilokalorien) 51 kcal	
Sauerkirschen	Fett, davon 0,2 g	
Apfelsaft	gesättigte Fettsäuren 0,04 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 10,9 g	
Rote-Bete-Saft	Zucker 10,6 g	
Johannisbrotkernmehl	Ballaststoffe 1,2 g	
Zitronensaft	Eiweiß (Protein) 0,3 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Vanillepulver		
Zimt		

**Apfelknödel**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1493

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 919 kJ	Ei
Weizenmehl 550	Energie (Kilokalorien) 220 kcal	Gluten (Weizen)
Apfel	Fett, davon 7,1 g	
Vollei	gesättigte Fettsäuren 1,1 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 31,6 g	
Salz	Zucker 3,1 g	
	Ballaststoffe 2,8 g	
	Eiweiß (Protein) 5,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Apfelkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0794

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Apfel	Energie (Kilojoule) 274 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 65 kcal	
Apfelsaft	Fett, davon 0,3 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Orangensaft	Kohlenhydrate, davon 14,3 g	
Zitronensaft	Zucker 13,6 g	
Johannisbrotkernmehl	Ballaststoffe 1,8 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,3 g	
Vanillepulver	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Zimt		

**Apfelkuchen**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1297

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Apfel	Energie (Kilojoule) 1324 kJ	Ei Gluten (Weizen) Milch einschl. Laktose
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilokalorien) 316 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 13,7 g	
Vollei	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
Milch	Kohlenhydrate, davon 42,5 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 26,2 g	
Backpulver, Reinweinstein	Ballaststoffe 1,6 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 4,7 g	
Zimt	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Apfel-Möhrenbratling**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0788

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 681 kJ	Gluten (Weizen)
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 163 kcal	
Weizengrieß, Hartweizen	Fett, davon 5,8 g	
Apfelwürfel	gesättigte Fettsäuren 1,7 g	
Fritierfett	Kohlenhydrate, davon 22,1 g	
Semmelbrösel	Zucker 6,8 g	
Salz	Ballaststoffe 4,3 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,8 g	
Gewürze		

**Apfelmus**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0003

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Apfelmus, Dose á 4,2 kg	Energie (Kilojoule) kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) kcal	
	Fett, davon g	
	gesättigte Fettsäuren g	
	Kohlenhydrate, davon g	
	Zucker g	
	Ballaststoffe g	
	Eiweiß (Protein) g	
	Gesamt Kochsalz g	

**Apfelzubereitung für süßen Auflauf**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1397

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Apfel	Energie (Kilojoule) 767 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 183 kcal	
Butter	Fett, davon 5,3 g	
Zimt	gesättigte Fettsäuren 3,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 32,2 g	
	Zucker 31,4 g	
	Ballaststoffe 1,7 g	
	Eiweiß (Protein) 0,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Aprikosen-Kirschkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0917

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 213 kJ	keine
Sauerkirschen	Energie (Kilokalorien) 51 kcal	
Aprikosen	Fett, davon 0,1 g	
Orangensaft	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 10,7 g	
Rote-Bete-Saft	Zucker 10,4 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 1,2 g	
Johannisbrotkernmehl	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Vanillepulver		

**Aprikosenkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1352

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 196 kJ	keine
Aprikose	Energie (Kilokalorien) 47 kcal	
Apfelsaft	Fett, davon 0,1 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
Orangensaft	Kohlenhydrate, davon 9,9 g	
Zitronensaft	Zucker 9,5 g	
Johannisbrotkernmehl	Ballaststoffe 1,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
Vanillepulver	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Asia-Hähnchen-Pfanne**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1609

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 505 kJ	Gluten (Weizen) Soja (gen-tech-frei)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 121 kcal	
Lauch	Fett, davon 5,1 g	
Ketchup	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 7,6 g	
Weißkohl	Zucker 7,3 g	
Sojasauce, Shoju	Ballaststoffe 1,7 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 10,2 g	
Apfelsaft	Gesamt Kochsalz 2,0 g	
Orangensaft		
Salz		
Weißweinessig		
Knoblauch		
Olivenöl		
Sonnenblumenöl		

Guarkernmehl  
Gewürze

---

**Asiasuppe mit Tofu**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0995

**Zutaten :**

Wasser  
Karotten  
Sojasauce, Shoju  
Tofu  
Zucchini  
Zwiebeln  
Lauch / Porree  
Champignons  
Sprossen  
Pflaumenmus  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Ingwer, frisch  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	117 kJ
Energie (Kilokalorien)	28 kcal
Fett, davon	1,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate, davon	2,1 g
Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß (Protein)	2,0 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Senf  
Soja (gen-tech-frei)

---

**Asiatische Grundsauce; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0961

**Zutaten :**

Wasser  
Sojasauce, Shoju  
Gemüsebrühe  
Ingwer, frisch  
Agavendicksaft  
Pflaumenmus  
Guarkernmehl  
Miso, Hatcho-  
Knoblauch  
Olivenöl  
Salz  
Rohrohrzucker  
Balsamico, Aceto  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	93 kJ
Energie (Kilokalorien)	22 kcal
Fett, davon	0,6 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	2,7 g
Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	2,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Soja (gen-tech-frei)

**Asiatische Sauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0831

**Zutaten :**

Wasser  
Sojasauce, Shoju  
Agavendicksaft  
Gemüsebrühe  
Sesamöl  
Sonnenblumenöl  
Ingwer, frisch  
Salz  
Miso, Hatcho-  
Guarkernmehl  
Rohrohrzucker  
Knoblauch  
Olivenöl  
Balsamico, Aceto  
Pflaumenmus  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 168 kJ  
Energie (Kilokalorien) 40 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,3 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 0,7 g  
Ballaststoffe 0,8 g  
Eiweiß (Protein) 1,3 g  
Gesamt Kochsalz 3,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Sesam  
Soja (gen-tech-frei)

**Asiasauce "Sesam"; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0585

**Zutaten :**

Wasser  
Sojasauce, Shoju  
Sesam  
Gemüsebrühe  
Agavendicksaft  
Salz  
Ingwer, frisch  
Sonnenblumenöl  
Sesamöl  
Guarkernmehl  
Miso, Hatcho-  
Knoblauch  
Rohrohrzucker  
Pflaumenmus  
Balsamico, Aceto  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 262 kJ  
Energie (Kilokalorien) 63 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,6 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 0,8 g  
Ballaststoffe 1,4 g  
Eiweiß (Protein) 2,3 g  
Gesamt Kochsalz 3,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Sesam  
Soja (gen-tech-frei)

**Asiasauce "Süß-Sauer"; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0584

**Zutaten :**

Wasser  
Ketchup  
Sojasauce, Shoju  
Rohrohrzucker  
Apfelsaft  
Orangensaft  
Salz  
Weißweinessig  
Knoblauch  
Olivenöl  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 303 kJ  
Energie (Kilokalorien) 72 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 12,8 g  
Ballaststoffe 0,8 g  
Eiweiß (Protein) 1,2 g  
Gesamt Kochsalz 4,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Soja (gen-tech-frei)

**Asiasauce "Tofu"; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0718

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 242 kJ	Gluten (Weizen)
Tofu	Energie (Kilokalorien) 58 kcal	Sesam
Sojasauce, Shoju	Fett, davon 3,1 g	Soja (gen-tech-frei)
Gemüsebrühe	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Agavendicksaft	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Salz	Zucker 0,7 g	
Ingwer, frisch	Ballaststoffe 0,9 g	
Sesamöl	Eiweiß (Protein) 4,5 g	
Guarkernmehl	Gesamt Kochsalz 3,2 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Miso, Hatto-		
Rohrohrzucker		
Pflaumenmus		
Balsamico, Aceto		
Gewürze		

**Asiasauce, süß-sauer mit Ananas, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0500

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 114 kJ	Gluten (Weizen)
Sojasauce, Shoju	Energie (Kilokalorien) 27 kcal	Soja (gen-tech-frei)
Ananassaft	Fett, davon 0,1 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
Pflaumenmus	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Apfelessig	Zucker 3,0 g	
Agavendicksaft	Ballaststoffe 0,0 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 2,2 g	
Gewürze		

**Auberginenfrikassee**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0497

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Aubergine	Energie (Kilojoule) 424 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 97 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 8,3 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 3,9 g	
Tomaten	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Tomatenmark	Zucker 3,7 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 2,2 g	
Butter	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Rohrohrzucker		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Gewürze		

**Auberginen-Tomatenragout**

Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R1613

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Aubergine	Energie (Kilojoule) 151 kJ	keine
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 36 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 1,1 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 3,8 g	
Olivenöl	Zucker 3,5 g	
Kräuter	Ballaststoffe 2,3 g	
	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Avocado-Tomatendipp**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1524

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Avocado	Energie (Kilojoule) 554 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomatenwürfel	Energie (Kilokalorien) 132 kcal	
Joghurt	Fett, davon 12,6 g	
Zitronensaft	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 2,1 g	
Knoblauch	Zucker 2,0 g	
Ölivenöl	Ballaststoffe 2,0 g	
	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,5 g	

**Backfisch**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1573

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 919 kJ	Ei
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilokalorien) 220 kcal	Fisch
Palmfett	Fett, davon 14,0 g	Gluten (Weizen)
Vollei	gesättigte Fettsäuren 5,2 g	
Malzbier	Kohlenhydrate, davon 6,4 g	
Backpulver, Reinweinstein	Zucker 0,4 g	
Salz	Ballaststoffe 0,3 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 17,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,2 g	

**Back-Hähnchenkeulen, Wiener Art**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1317

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchenkeule	Energie (Kilojoule) 1272 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 304 kcal	Gluten (Weizen)
Wasser	Fett, davon 14,9 g	
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Weizenmehl 550	Kohlenhydrate, davon 12,0 g	
Knoblauch	Zucker 1,0 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 0,8 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 30,0 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 2,1 g	

**Baguettescheiben**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1557 **Zutaten HW**

**Zutaten :**

Baguette

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1063 kJ
Energie (Kilokalorien)	254 kcal
Fett, davon	1,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate, davon	50,7 g
Zucker	1,0 g
Ballaststoffe	3,2 g
Eiweiß (Protein)	7,4 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Balkanpfanne mit Hackfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0124

**Zutaten :**

Reis, hell gegart  
Rinderhackfleisch  
Paprika  
Mais  
Zwiebel  
Tomatenmark  
Sonnenblumenöl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	749 kJ
Energie (Kilokalorien)	179 kcal
Fett, davon	6,5 g
gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate, davon	22,8 g
Zucker	1,4 g
Ballaststoffe	1,5 g
Eiweiß (Protein)	6,2 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Balkanpfanne mit Rindergeschnetzeltem**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0198

**Zutaten :**

Rindergeschnetzeltes  
Paprika  
Zwiebeln  
Aubergine  
Brechbohnen  
Wasser  
Tomatenmark  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	325 kJ
Energie (Kilokalorien)	78 kcal
Fett, davon	2,6 g
gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate, davon	2,3 g
Zucker	1,9 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß (Protein)	10,1 g
Gesamt Kochsalz	0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Balkanpfanne, vegetarisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0611

**Zutaten :**

Zwiebeln  
Paprika  
Tomatenachtel  
Wasser  
Erbsen  
Aubergine  
Brechbohnen  
Tomatenmark  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Maisstärke  
Gewürze  
Kräuter  
Guarkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 195 kJ  
Energie (Kilokalorien) 47 kcal  
Fett, davon 1,4 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon 4,9 g  
    Zucker 3,6 g  
Ballaststoffe 2,9 g  
Eiweiß (Protein) 2,0 g  
Gesamt Kochsalz 0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Balsamicodressing mit Honig**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0965

**Zutaten :**

Sonnenblumenöl  
Wasser  
Balsamico, Aceto  
Zwiebeln  
Senf  
Rohrohrzucker  
Honig  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1496 kJ  
Energie (Kilokalorien) 358 kcal  
Fett, davon 39,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 4,6 g  
Kohlenhydrate, davon 2,0 g  
    Zucker 1,9 g  
Ballaststoffe 0,1 g  
Eiweiß (Protein) 0,3 g  
Gesamt Kochsalz 0,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

**Bami Goreng mit Rindfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0093

**Zutaten :**

Rindergeschnetzeltes  
Wasser  
Mie-Nudeln ohne Ei  
Karotten  
Zwiebeln  
Paprika  
Weißkohl  
Sojasauce, Shoju  
Sellerie  
Lauch / Porree  
Sprossen

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 444 kJ  
Energie (Kilokalorien) 106 kcal  
Fett, davon 1,9 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,7 g  
Kohlenhydrate, davon 12,3 g  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 1,8 g  
Eiweiß (Protein) 8,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Sellerie  
Soja (gen-tech-frei)

**Bami Gorengmischung Gemüse**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1566

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Chinakohl	Energie (Kilojoule) 288 kJ	Gluten (Weizen)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 69 kcal	Sellerie
Paprika	Fett, davon 3,1 g	Soja (gen-tech-frei)
Erbsen	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Sojasauce, Shoju	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Zwiebeln	Zucker 4,1 g	
Sellerie	Ballaststoffe 3,7 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

---

**Bami Gorengmischung mit Rindfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1531

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 466 kJ	Gluten (Weizen)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 111 kcal	Sellerie
Paprika	Fett, davon 5,6 g	Soja (gen-tech-frei)
Weißkohl	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Zwiebeln	Kohlenhydrate, davon 2,9 g	
Sojasauce, Shoju	Zucker 2,7 g	
Sellerie	Ballaststoffe 1,9 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 11,4 g	
Lauch / Porree	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Sprossen		

---

**Barbecuesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R0733

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 262 kJ	Gluten (Weizen)
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 63 kcal	Senf
Ketchup	Fett, davon 0,9 g	Soja (gen-tech-frei)
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 10,9 g	
Tomatenmark	Zucker 10,5 g	
Rauchsatz	Ballaststoffe 1,5 g	
Sojasauce, Shoju	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 4,0 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Senf		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Bärlauchcremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1347

**Zutaten :**

Wasser  
Milch  
H-Kochsahne  
Bärlauch  
Olivenöl  
Maisstärke  
Butter  
Salz  
Gemüsebrühe  
Sonnenblumenkerne  
Hartkäse, Formaggio a pasta  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 377 kJ  
Energie (Kilokalorien) 90 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,5 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,5 g  
Ballaststoffe 0,1 g  
Eiweiß (Protein) 1,9 g  
Gesamt Kochsalz 0,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Bärlauch-Pesto**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0201

**Zutaten :**

Olivenöl  
Wasser  
Bärlauch  
Sonnenblumenkerne  
Hartkäse, Formaggio a pasta  
Salz  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2667 kJ  
Energie (Kilokalorien) 637 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 10,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,6 g  
Ballaststoffe 0,6 g  
Eiweiß (Protein) 3,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Basilikumpesto**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0626

**Zutaten :**

Basilikum  
Sonnenblumenöl  
Olivenöl  
Sonnenblumenkerne  
Hartkäse, Formaggio a pasta  
Mandelkerne  
Limettensaft  
Knoblauch  
Salz

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1784 kJ  
Energie (Kilokalorien) 426 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,0 g  
Ballaststoffe 2,1 g  
Eiweiß (Protein) 3,7 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Schalenfrüchte (Mandel)

---

**Basmatireis, hell gegart**

Rezeptgruppe : Reis

Komponenten-Nr.: R0935

**Zutaten :**

Wasser  
Basmatireis  
Salz

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 736 kJ  
Energie (Kilokalorien) 176 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 0,1 g  
Ballaststoffe 0,7 g  
Eiweiß (Protein) 3,4 g  
Gesamt Kochsalz 1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Bayrisch Kraut**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0899

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 163 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 39 kcal	
Salz	Fett, davon 0,3 g	
Gemüsebrühe	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 5,5 g	
Gewürze	Zucker 4,8 g	
	Ballaststoffe 3,3 g	
	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

---

**Birnenkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1320

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Birne	Energie (Kilojoule) 293 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Apfelsaft	Fett, davon 0,2 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,02 g	
Johannisbrotkernmehl	Kohlenhydrate, davon 15,7 g	
Salz	Zucker 14,2 g	
Zimt	Ballaststoffe 2,4 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

---

**Blattsalat geschnitten**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0495

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Blattsalat	Energie (Kilojoule) 62 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 12 kcal	
	Fett, davon 0,2 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,03 g	
	Kohlenhydrate, davon 1,1 g	
	Zucker 1,0 g	
	Ballaststoffe 1,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,03 g	

---

**Blattspinat-Käsesauce Gorgonzola Art**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1367

**Zutaten :**

Milch  
Spinat, Blatt-  
H-Kochsahne  
Wasser  
Zwiebel  
Blauschimmelkäse  
Käse gerieben  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Butter  
Salz  
Zitronensaft  
Sonnenblumenöl  
Weißweinessig  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 454 kJ  
Energie (Kilokalorien) 109 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,6 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,1 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 4,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Blauschimmel-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1427

**Zutaten :**

Frischkäse, natur  
Joghurt  
Mayonnaise  
Blauschimmelkäse  
Sonnenblumenöl  
Weißweinessig  
Zwiebeln  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1597 kJ  
Energie (Kilokalorien) 382 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 18,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,9 g  
Ballaststoffe 0,02 g  
Eiweiß (Protein) 7,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose  
Senf

**Bauernschmaus, vegetarisch**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R0203

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Vollei  
Zwiebel  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 510 kJ  
Energie (Kilokalorien) 122 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,0 g  
Ballaststoffe 2,5 g  
Eiweiß (Protein) 4,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei

**Blumenkohl-Curry**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0204

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Blumenkohlrösschen	Energie (Kilojoule) 491 kJ	Gluten (Weizen)
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 117 kcal	Milch einschl. Laktose
Maisstärke	Fett, davon 9,3 g	Senf
Salz	gesättigte Fettsäuren 5,5 g	Soja (gen-tech-frei)
Sojasauce, Shoju	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Currypulver, indisch	Zucker 3,1 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 2,9 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Blumenkohl-Kartoffelauflauf**

Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R1349

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Käserahmsauce	Energie (Kilojoule) 451 kJ	Milch einschl. Laktose
(Milch	Energie (Kilokalorien) 108 kcal	Sellerie
Käse, gerieben	Fett, davon 5,3 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 8,7 g	
Sellerie	Zucker 2,7 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,8 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 5,1 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Butter		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze)		
Kartoffeln		
Blumenkohl		
Käse, gerieben		

**Blumenkohl-Kartoffelauflauf mit Schinken**

Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R1348

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Schinken-Käserahmsauce	Energie (Kilojoule) 430 kJ	Milch einschl. Laktose
(Milch	Energie (Kilokalorien) 103 kcal	Sellerie
Zwiebel	Fett, davon 4,7 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Kochschinken	Kohlenhydrate, davon 8,4 g	
Käse, gerieben	Zucker 2,6 g	
H-Kochsahne	Ballaststoffe 1,8 g	
Sellerie	Eiweiß (Protein) 5,4 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Butter		
Salz		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter)		
Kartoffeln		
Blumenkohl		
Käse, gerieben		

**Blumenkohlgemüse in Käsesahnesauce**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0205

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Blumenkohl	Energie (Kilojoule) 265 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 63 kcal	
Blumenkohl	Fett, davon 3,1 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Butter	Zucker 3,1 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 2,3 g	
Guarkernmehl	Eiweiß (Protein) 3,6 g	
Zitronensaft	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Apfelessig		
Gewürze		
Gemüsebrühe		

**Blumenkohl in Käse-Schinkensauce C&C**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1199

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Blumenkohl	Energie (Kilojoule) 247 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	Sellerie
Zwiebel	Fett, davon 2,7 g	
Kochschinken	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 3,4 g	
H-Kochsahne	Zucker 2,8 g	
Sellerie	Ballaststoffe 2,3 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 4,0 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 0,5 g	
Salz		
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter		

**Bohnen-Tomatengemüse, griechisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0187

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Brechbohnen	Energie (Kilojoule) 294 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 4,5 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 3,8 g	
Maisstärke	Zucker 2,1 g	
Salz	Ballaststoffe 2,6 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 2,2 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Gewürze		

**Bolognese mit Rinderhack**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R0848

**Zutaten :**

Tomaten  
Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Tomatenmark  
Karotten  
Sonnenblumenöl  
Olivenöl  
Salz  
Maisstärke  
Sellerie  
Knoblauch  
Balsamico, Aceto  
Kräuter  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	362 kJ
Energie (Kilokalorien)	87 kcal
Fett, davon	5,4 g
gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate, davon	4,8 g
Zucker	3,7 g
Ballaststoffe	1,5 g
Eiweiß (Protein)	3,8 g
Gesamt Kochsalz	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Bolognese, vegetarisch**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0851

**Zutaten :**

Tomaten  
Karotten  
Wasser  
Zwiebeln  
Sellerie  
Tomatenmark  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Maisstärke  
Olivenöl  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Balsamico, Aceto  
Knoblauch  
Guarkernmehl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	204 kJ
Energie (Kilokalorien)	49 kcal
Fett, davon	2,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate, davon	4,7 g
Zucker	3,7 g
Ballaststoffe	1,9 g
Eiweiß (Protein)	1,1 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Borschtsch**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0339

**Zutaten :**

Wasser  
Kartoffeln  
Weißkohl  
Zwiebel  
Karotten  
Rote Bete  
Tomatenmark  
Paprika  
Sellerie  
Salz  
Gemüsebrühe  
Kräuter  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 140 kJ  
Energie (Kilokalorien) 33 kcal  
Fett, davon 0,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 5,4 g  
    Zucker 3,1 g  
Ballaststoffe 1,9 g  
Eiweiß (Protein) 1,3 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Bratpfelfüllung**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1506

**Zutaten :**

Butter  
Dinkelvollkornmehl  
Rohrohrzucker  
Haferflocken  
Rosinen  
Walnusskerne  
Mandelkerne  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2026 kJ  
Energie (Kilokalorien) 484 kcal  
Fett, davon 27,8 g  
    gesättigte Fettsäuren 13,4 g  
Kohlenhydrate, davon 51,0 g  
    Zucker 25,7 g  
Ballaststoffe 3,2 g  
Eiweiß (Protein) 6,0 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Dinkel, Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Schalenfrüchte (Walnuss, Mandel)

---

**Bratapfelkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0882

**Zutaten :**

Apfelwürfel  
Wasser  
Rohrohrzucker  
Apfelsaft  
Orangensaft  
Zitronensaft  
Johannisbrotkernmehl  
Apelessig  
Salz  
Zimt  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 256 kJ  
Energie (Kilokalorien) 61 kcal  
Fett, davon 0,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 13,4 g  
    Zucker 12,8 g  
Ballaststoffe 1,6 g  
Eiweiß (Protein) 0,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Schafskäse,gebacken Kita**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1371

**P -Artikel Bratkäse panier. Hier aber keine panade??**

**Zutaten :**

Brat-Schafskäse  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	990 kJ
Energie (Kilokalorien)	237 kcal
Fett, davon	18,8 g
gesättigte Fettsäuren	12,1 g
Kohlenhydrate, davon	0,0 g
Zucker	0,0 g
Ballaststoffe	0,0 g
Eiweiß (Protein)	17,0 g
Gesamt Kochsalz	3,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Broccoli in Käserahmsauce**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0096

**Zutaten :**

Broccoli  
Käserahmsauce  
(Milch  
Käse  
Zwiebel  
Wasser  
H-Kochsahne  
Sellerie  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Butter  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Kräuter)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	514 kJ
Energie (Kilokalorien)	123 kcal
Fett, davon	8,5 g
gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate, davon	5,9 g
Zucker	4,3 g
Ballaststoffe	0,5 g
Eiweiß (Protein)	5,5 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Broccolicremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0015

**Zutaten :**

Wasser  
Milch  
Broccoli  
Kartoffeln  
H-Kochsahne  
Salz  
Butter  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	212 kJ
Energie (Kilokalorien)	51 kcal
Fett, davon	2,5 g
gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate, davon	4,0 g
Zucker	2,3 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	2,3 g
Gesamt Kochsalz	1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Broccoli-Kartoffel-Gratin**

Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R0097

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Milch  
Broccoli  
Käse, gerieben  
Butter  
Maisstärke  
Salz  
Gemüsebrühe  
Apfelessig  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 422 kJ  
Energie (Kilokalorien) 101 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,1 g  
Kohlenhydrate, davon 10,6 g  
    Zucker 3,4 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 4,9 g  
Gesamt Kochsalz 0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Broccolirahmsauce, püriert**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0564

**Zutaten :**

Milch  
Broccoli  
Wasser  
Zwiebel  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Butter  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 227 kJ  
Energie (Kilokalorien) 54 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,2 g  
Kohlenhydrate, davon 3,9 g  
    Zucker 2,8 g  
Ballaststoffe 1,2 g  
Eiweiß (Protein) 2,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Broccoliröschen, vorgegart**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1548

**Zutaten :**

Broccoli

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 169 kJ  
Energie (Kilokalorien) 40 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 2,6 g  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 4,2 g  
Eiweiß (Protein) 4,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Brötchen, Mehrkorn-**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1312 Zutaten HW Artikel

**Zutaten :**

Brötchen,- Mehrkorn

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1007 kJ  
Energie (Kilokalorien) 241 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon 48,3 g  
    Zucker 3,3 g  
Ballaststoffe 5,1 g  
Eiweiß (Protein) 6,3 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Sesam  
Soja (gen-tech-frei)

**Brötchen, Roggen-**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1315 Zutaten HW Artikel

**Zutaten :**

Brötchen, Roggen-

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)		kJ
Energie (Kilokalorien)		kcal
Fett, davon		g
gesättigte Fettsäuren		g
Kohlenhydrate, davon		g
Zucker		g
Ballaststoffe		g
Eiweiß (Protein)		g
Gesamt Kochsalz		g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Roggen, Weizen)  
Sesam  
Soja (gen-tech-frei)

**Brotscheibe**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R0591 Zutaten??/Nährwete?

**Zutaten :**

Sonnenblumenbrot, geschnitten

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)		kJ
Energie (Kilokalorien)		kcal
Fett, davon		g
gesättigte Fettsäuren		g
Kohlenhydrate, davon		g
Zucker		g
Ballaststoffe		g
Eiweiß (Protein)		g
Gesamt Kochsalz		g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

**Buchteln**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0881

**Zutaten :**

Weizenmehl (Type 550 und 1050)  
Milch  
Vollei  
Butter  
Rohrohrzucker  
Backhefe  
Zitronenabrieb  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1290	kJ
Energie (Kilokalorien)	308	kcal
Fett, davon	6,0	g
gesättigte Fettsäuren	3,1	g
Kohlenhydrate, davon	52,4	g
Zucker	5,2	g
Ballaststoffe	2,7	g
Eiweiß (Protein)	9,0	g
Gesamt Kochsalz	0,1	g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Bulgur, marokkanisch**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1487

**Zutaten :**

Wasser  
Bulgur  
Karotten  
Zwiebel  
Lauch  
Salz  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	491	kJ
Energie (Kilokalorien)	117	kcal
Fett, davon	1,5	g
gesättigte Fettsäuren	0,2	g
Kohlenhydrate, davon	20,8	g
Zucker	1,6	g
Ballaststoffe	3,8	g
Eiweiß (Protein)	3,0	g
Gesamt Kochsalz	2,1	g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

**Bulgur, marokkanisch mit Rosinen**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0896

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 501 kJ	Gluten (Weizen)
Bulgur	Energie (Kilokalorien) 120 kcal	
Karotten	Fett, davon 1,6 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Lauch	Kohlenhydrate, davon 21,3 g	
Rosinen	Zucker 2,7 g	
Salz	Ballaststoffe 3,8 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 2,1 g	
Olivenöl		
Knoblauch		
Gewürze		
Ingwer, frisch		

**Buttergemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1338

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Karotten	Energie (Kilojoule) 275 kJ	Milch einschl. Laktose
Zucchini	Energie (Kilokalorien) 66 kcal	
Paprika	Fett, davon 4,0 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 4,4 g	
Gemüsebrühe	Zucker 4,1 g	
Salz	Ballaststoffe 3,2 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Butterkartöffelchen**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0325

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Kartoffeln, Risolé	Energie (Kilojoule) 393 kJ	Milch einschl. Laktose
Butter	Energie (Kilokalorien) 94 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 2,2 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 1,1 g	
Gewürze	Kohlenhydrate, davon 14,8 g	
	Zucker 0,7 g	
	Ballaststoffe 2,3 g	
	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,4 g	

**Buttermilchsuppe mit Zucchini, kalt**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1482

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Buttermilch	Energie (Kilojoule) 180 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	
Zucchini	Fett, davon 1,8 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
Dillspitzen	Kohlenhydrate, davon 3,5 g	
Salz	Zucker 3,4 g	
Zwiebeln	Ballaststoffe 0,5 g	
Lauch	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
Karotten	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Pfefferminze		
Olivenöl		
Gewürze		
Knoblauch		

**Buttersauce für Gemüse**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0666

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 225 kJ	Milch einschl. Laktose
Möhren	Energie (Kilokalorien) 54 kcal	Sellerie
Butter	Fett, davon 4,5 g	
Sellerie	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Lauch	Kohlenhydrate, davon 2,2 g	
Zwiebeln	Zucker 2,0 g	
Salz	Ballaststoffe 1,2 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 0,6 g	
Weißweinessig	Gesamt Kochsalz 1,8 g	
Fenchel		
Pastinake		
Guarkernmehl		
Gemüsebrühe		
Olivenöl		
Petersilie		
Knoblauch		
Ingwer, frisch		
Gewürze		

**California Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1445

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 1663 kJ	Senf
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 397 kcal	
Weißweinessig	Fett, davon 39,2 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 4,6 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 11 g	
Wasser	Zucker 0,4 g	
Senf	Ballaststoffe 0,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 2,7 g	
Gewürze		

**Ceasars Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1407 Fisch??

**Zutaten :**

Joghurt  
Mayonnaise  
Senf  
Hartkäse, Formaggio a pasta  
Rohrohrzucker  
Weißweinessig  
Salz  
Sardellenfilets  
Knoblauch  
Olivenöl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1373 kJ
Energie (Kilokalorien)	328 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	33,3 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	15,2 g
Ballaststoffe	4,4 g
Eiweiß (Protein)	3,6 g
Gesamt Kochsalz	0,0 g
	3,4 g
	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose  
Senf  
Fisch

**Champignoncremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.:

**Zutaten :**

Milch  
Champignon  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Salz  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	284 kJ
Energie (Kilokalorien)	68 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	4,9 g
Eiweiß (Protein)	3,8 g
Gesamt Kochsalz	0,6 g
	3,1 g
	1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Champignon-Erbsenrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1203

**Zutaten :**

Milch  
Champignons  
Erbsen  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Maisstärke  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	327 kJ
Energie (Kilokalorien)	78 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	2,0 g
Ballaststoffe	6,5 g
Eiweiß (Protein)	4,2 g
Gesamt Kochsalz	1,4 g
	3,7 g
	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Champignon-Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1129

**Zutaten :**

Champignons  
Karotten  
Paprika  
Zwiebel  
Erbsen  
H-Kochsahne  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Maisstärke  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Kräuter  
Guarkernmehl  
Zitronensaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 258 kJ  
Energie (Kilokalorien) 62 kcal  
Fett, davon 3,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,4 g  
Kohlenhydrate, davon 4,4 g  
    Zucker 2,8 g  
Ballaststoffe 2,9 g  
Eiweiß (Protein) 2,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Champignonrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0565

**Zutaten :**

Milch  
Champignon  
Wasser  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Maisstärke  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Gemüsebrühe  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 322 kJ  
Energie (Kilokalorien) 77 kcal  
Fett, davon 5,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,8 g  
Kohlenhydrate, davon 4,6 g  
    Zucker 3,1 g  
Ballaststoffe 0,8 g  
Eiweiß (Protein) 2,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Champignons in Sahnesauce**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1248

**Zutaten :**

Champignons  
H-Kochsahne  
Zwiebel  
Zitronensaft  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 439 kJ  
Energie (Kilokalorien) 105 kcal  
Fett, davon 9,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 5,5 g  
Kohlenhydrate, davon 2,1 g  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 1,6 g  
Eiweiß (Protein) 2,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Chicken Wings**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0843

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Chicken-Wings	Energie (Kilojoule) 971 kJ	keine
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 232 kcal	
Salz	Fett, davon 14,4 g	
Knoblauch	gesättigte Fettsäuren 4,0 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 0,3 g	
Gewürze	Zucker 0,3 g	
Rauchsalz	Ballaststoffe 0,1 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 25,5 g	
	Gesamt Kochsalz 1,9 g	

**Chickenwings im Teigmantel**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0938

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Chicken-Wings	Energie (Kilojoule) 1041 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 249 kcal	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	Fett, davon 11,9 g	Soja (gen-tech-frei)
Wasser	gesättigte Fettsäuren 3,5 g	
Weizenmehl, Type 1050	Kohlenhydrate, davon 10,6 g	
Salz	Zucker 0,7 g	
Sojasauce, Shoju	Ballaststoffe 0,7 g	
Zitronensaft	Eiweiß (Protein) 24,5 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,3 g	

**Chili con Carne mit Rinderhackfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0840

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Rinderhackfleisch	Energie (Kilojoule) 440 kJ	Sellerie
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 105 kcal	
Paprika	Fett, davon 4,8 g	
Tomaten	gesättigte Fettsäuren 1,7 g	
Rote Bohnen	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
Wasser	Zucker 2,9 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 3,3 g	
Mais	Eiweiß (Protein) 7,0 g	
Sellerie	Gesamt Kochsalz 1,7 g	
Lauch		
Rauchsalz		
Balsamico, Aceto		
Knoblauch		
Olivenöl		
Salz		
Kräuter		
Gewürze		
Gemüsebrühe		
Rohrohrzucker		
Guarkernmehl		

**Chili sin Carne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0016

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 459 kJ	Gluten (Dinkel)
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 110 kcal	Sellerie
Rote Bohnen, roh	Fett, davon 1,0 g	
Mais	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Grünkernschrot	Kohlenhydrate, davon 16,4 g	
Zwiebel	Zucker 3,0 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 5,4 g	
Paprika	Eiweiß (Protein) 5,7 g	
Sellerie	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Lauch / Porree		
Rauchsatz		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Balsamico, Aceto		
Salz		
Rohrohrzucker		
Gewürze		
Kräuter		
Guarkernmehl		

**Chili-Dipp, mild**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1511

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 320 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 76 kcal	
Ketchup	Fett, davon 1,9 g	
Pflaumenmus	gesättigte Fettsäuren 1,1 g	
Orangensaft	Kohlenhydrate, davon 5,5 g	
Salz	Zucker 5,4 g	
Harissa	Ballaststoffe 0,1 g	
Apfelessig	Eiweiß (Protein) 8,6 g	
Chilipulver	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Chinesische Gemüsepfanne süß-sauer**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0105

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 203 kJ	Gluten (Weizen)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 49 kcal	Sellerie
Zwiebeln	Fett, davon 0,3 g	Soja (gen-tech-frei)
Lauch / Porree	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Wasser	Kohlenhydrate, davon 8,4 g	
Champignon	Zucker 7,4 g	
Sprossen	Ballaststoffe 1,8 g	
Sojasauce, Shoju	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Paprika		
Sellerie		
Apfelessig		
Mehl, Type 1050		
Zitronengras		

**Ciabattascheiben**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R0533 Zutaten???

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Ciabatta	Energie (Kilojoule) 1009 kJ	Gluten (Weizen)
	Energie (Kilokalorien) 241 kcal	
	Fett, davon 1,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
	Kohlenhydrate, davon 48,1 g	
	Zucker 1,0 g	
	Ballaststoffe 3,0 g	
	Eiweiß (Protein) 7,1 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Clubdressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0258

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 502 kJ	Ei
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 120 kcal	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Fett, davon 6,1 g	Senf
Mayonnaise	gesättigte Fettsäuren 3,2 g	
Zitronensaft	Kohlenhydrate, davon 12,5 g	
Salz	Zucker 12,3 g	
Senf	Ballaststoffe 0,2 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 3,1 g	
	Gesamt Kochsalz 3,0 g	

**Cocktailsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1436

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 862 kJ	Ei
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 206 kcal	Milch einschl. Laktose
Orangensaft	Fett, davon 17,3 g	Senf
Mayonnaise	gesättigte Fettsäuren 8,0 g	
Schmand	Kohlenhydrate, davon 10,5 g	
Zitronensaft	Zucker 1,8 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 0,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 2,2 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,8 g	
Agavendicksaft		

**Cole Slaw**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0729

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 396 kJ	Ei
Karotten	Energie (Kilokalorien) 95 kcal	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Fett, davon 5,4 g	Senf
Paprika	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	
Mayonnaise	Kohlenhydrate, davon 8,3 g	
Rohrohrzucker	Zucker 8,0 g	
Apfelessig	Ballaststoffe 3,0 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Sonnenblumenöl	Gesamt Kochsalz 1,7 g	
Zwiebel		
Weißweinessig		
Senf		
Gewürze		

**Country-Potatoes**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0020

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffelecken	Energie (Kilojoule) 456 kJ	keine
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 109 kcal	
Salz	Fett, davon 3,0 g	
Knoblauch	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 16,4 g	
Gewürze	Zucker 0,8 g	
Kräuter	Ballaststoffe 2,5 g	
	Eiweiß (Protein) 2,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,4 g	

**Couscous**

Rezeptgruppe : Reis

Komponenten-Nr.: R0322

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 514 kJ	Gluten (Weizen)
Couscous	Energie (Kilokalorien) 123 kcal	
Salz	Fett, davon 0,7 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 24,1 g	
	Zucker 0,3 g	
	Ballaststoffe 2,5 g	
	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Couscous-Quark-Bratling, süß**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0710 Fritierfett alles aufgenommen?

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 1019 kJ	Gluten (Weizen)
Couscous	Energie (Kilokalorien) 244 kcal	Milch einschl. Laktose
Weizengrieß, Hartweizen	Fett, davon 7,5 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 3,0 g	
Semmelbrösel	Kohlenhydrate, davon 36,0 g	
Quark	Zucker 8,1 g	
Fritierfett	Ballaststoffe 3,2 g	
Bananen	Eiweiß (Protein) 5,9 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,3 g	
Kokosraspeln		
Rosinen		
Salz		
Zimt		

**Croutons**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1425 Spezi Toast nur Weizen??

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Toastbrot	Energie (Kilojoule) 1380 kJ	Ei
Olivenöl	Energie (Kilokalorien) 330 kcal	Gluten (Weizen)
Salz	Fett, davon 4,0 g	Milch einschl. Laktose
Kräuter	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
	Kohlenhydrate, davon 61,6 g	
	Zucker 1,3 g	
	Ballaststoffe 3,9 g	
	Eiweiß (Protein) 9,1 g	
	Gesamt Kochsalz 3,6 g	

**Crumble-Masse**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1453

**Zutaten :**

Weizenmehl, Type 1050  
Rohrohrzucker  
Butter  
Haferflocken  
Mandeln

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2033 kJ  
Energie (Kilokalorien) 486 kcal  
Fett, davon 25,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 13,2 g  
Kohlenhydrate, davon 56,7 g  
    Zucker 25,0 g  
Ballaststoffe 3,0 g  
Eiweiß (Protein) 6,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,01 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen, Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Schalenfrüchte (Mandel)

**Curry-Dipp**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0615

**Zutaten :**

Quark  
Joghurt  
Rohrohrzucker  
Sonnenblumenöl  
Apfelessig  
Ananas  
Orangensaft  
Kokosmilch  
Salz  
Gewürze (enthält Senf)  
Guarkernmehl  
Milch

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 393 kJ  
Energie (Kilokalorien) 94 kcal  
Fett, davon 3,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,5 g  
Kohlenhydrate, davon 6,9 g  
    Zucker 6,9 g  
Ballaststoffe 0,3 g  
Eiweiß (Protein) 7,9 g  
Gesamt Kochsalz 0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Currygemüse mit Chinakohl**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0455

**Zutaten :**

Chinakohl  
Broccoli  
Karotten  
Kokosmilch  
Kartoffeln  
Zwiebel  
Zitronensaft  
Salz  
Ingwer  
Sesamöl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 277 kJ  
Energie (Kilokalorien) 63 kcal  
Fett, davon 3,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon 5,3 g  
    Zucker 3,0 g  
Ballaststoffe 2,4 g  
Eiweiß (Protein) 2,0 g  
Gesamt Kochsalz 0,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf  
Sesam

**Currysauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R1403

**Zutaten :**

Ketchup  
Wasser  
Currypulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	355 kJ
Energie (Kilokalorien)	85 kcal
Fett, davon	0,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	18,2 g
Zucker	17,5 g
Ballaststoffe	0,7 g
Eiweiß (Protein)	1,6 g
Gesamt Kochsalz	2,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Currysauce, asiatisch**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0365

**Zutaten :**

Milch  
Bananen  
Zwiebel  
Apfel  
Kokosmilch  
Butter  
Maisstärke  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	495 kJ
Energie (Kilokalorien)	118 kcal
Fett, davon	7,0 g
gesättigte Fettsäuren	4,3 g
Kohlenhydrate, davon	9,9 g
Zucker	7,8 g
Ballaststoffe	0,8 g
Eiweiß (Protein)	3,5 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

---

**Currysauce, rot**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0106

**Zutaten :**

Ketchup  
Wasser  
Currypulver  
Zwiebel  
Apfel  
Kokosmilch  
Butter  
Maisstärke  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	265 kJ
Energie (Kilokalorien)	63 kcal
Fett, davon	0,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	12,7 g
Zucker	12,0 g
Ballaststoffe	1,1 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Currywurst**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1588

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Bratwurst, Rind-	Energie (Kilojoule) 657 kJ	Senf
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 157 kcal	
Ketchup	Fett, davon 13,9 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 5,0 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 0,2 g	
Rohrohrzucker	Zucker 0,2 g	
Apfelessig	Ballaststoffe 0,03 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 8,1 g	
Currypulver (enthält Senf)	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Orangensaft		

---

**Czevapcici**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0273

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rinderhackfleisch	Energie (Kilojoule) 892 kJ	Gluten (Hafer)
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 213 kcal	Senf
Linsen (Berg-)	Fett, davon 12,8 g	
Haferflocken	gesättigte Fettsäuren 4,6 g	
Senf	Kohlenhydrate, davon 9,3 g	
Salz	Zucker 1,6 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 1,7 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 14,6 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 2,8 g	
Gewürze		

---

**Dill-Gurken, gedünstet**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1412

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Gurken	Energie (Kilojoule) 206 kJ	Milch einschl. Laktose
Sauerrahm	Energie (Kilokalorien) 49 kcal	Senf
Zwiebel	Fett, davon 2,5 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Senf	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
Butter	Zucker 2,4 g	
Salz	Ballaststoffe 0,7 g	
Zitronensaft	Eiweiß (Protein) 1,1 g	
Dillspitzen	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Gewürze		

---

**Dillrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0178

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
H-Kochsahne	Energie (Kilojoule) 746 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 178 kcal	Senf
Zwiebel	Fett, davon 17,9 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 10,8 g	
Senf	Kohlenhydrate, davon 3,2 g	
Maisstärke	Zucker 2,2 g	
Dillspitzen	Ballaststoffe 0,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Zitronensaft	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Gewürze		

**Dressing für Gurkensalat**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1231

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 322 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 77 kcal	
Salz	Fett, davon 3,8 g	
Weißweinessig	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Kräuter	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
Gewürze	Zucker 6,7 g	
	Ballaststoffe 0,0 g	
	Eiweiß (Protein) 3,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Dressing für Rohkostsalate**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1232

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 577 kJ	keine
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 138 kcal	
Apfelsaft	Fett, davon 11,9 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Apfelessig	Kohlenhydrate, davon 7,8 g	
Salz	Zucker 7,8 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,03 g	
	Eiweiß (Protein) 0,04 g	
	Gesamt Kochsalz 1,3 g	

**Erbsen-Curry-Sauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0094

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Erbsen	Energie (Kilojoule) 817 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 195 kcal	Senf
Zwiebel	Fett, davon 15,0 g	
Milch	gesättigte Fettsäuren 8,6 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 9,1 g	
Olivener Öl	Zucker 5,0 g	
Salz	Ballaststoffe 2,7 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 4,8 g	
Currypulver, indisch	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Erbsensuppe mit Speck**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0846

**Zutaten :**

Wasser  
Erbsen  
Kartoffeln  
Bauchspeck, geräuchert  
Karotten  
Zwiebel  
Lauch  
Sellerie  
Apfelessig  
Rauchsalz  
Guarkernmehl  
Gemüsebrühe  
Salz  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 281 kJ  
Energie (Kilokalorien) 67 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,3 g  
Kohlenhydrate, davon 8,0 g  
    Zucker 3,3 g  
Ballaststoffe 3,5 g  
Eiweiß (Protein) 5,1 g  
Gesamt Kochsalz 0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Erbsensuppe, vegetarisch**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0847

**Zutaten :**

Wasser  
Erbsen  
Kartoffeln  
Karotten  
Zwiebel  
Lauch  
Sellerie  
Apfelessig  
Rauchsalz  
Guarkernmehl  
Gemüsebrühe  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 271 kJ  
Energie (Kilokalorien) 65 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon 8,5 g  
    Zucker 3,5 g  
Ballaststoffe 3,7 g  
Eiweiß (Protein) 4,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Erdbeerjoghurt**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0435

**Zutaten :**

Quark  
Joghurt  
Erdbeeren  
Rohrohrzucker  
Agavendicksaft

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 362 kJ  
Energie (Kilokalorien) 87 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,0 g  
Kohlenhydrate, davon 9,2 g  
    Zucker 6,6 g  
Ballaststoffe 0,2 g  
Eiweiß (Protein) 8,0 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Erdbeerkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0922

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Erdbeeren	Energie (Kilojoule) 165 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 40 kcal	
Apfelsaft	Fett, davon 0,3 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 8,2 g	
Rote-Bete-Saft	Zucker 0,8 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 1,3 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Erdbeerpudding**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0023

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 385 kJ	Milch einschl. Laktose
Erdbeeren	Energie (Kilokalorien) 92 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 3,1 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 12,9 g	
Johannisbrotkernmehl	Zucker 11,7 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 0,6 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 2,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Erdbeerquark**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0027

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 381 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 91 kcal	
Erdbeeren	Fett, davon 1,0 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Agavendicksaft	Kohlenhydrate, davon 10,2 g	
Vanillepulver	Zucker 7,6 g	
	Ballaststoffe 0,3 g	
	Eiweiß (Protein) 9,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Erdbeer-Rhabarberkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0918

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 156 kJ	keine
Erdbeeren	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Rhababer	Fett, davon 0,1 g	
Apfelsaft	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 7,4 g	
Rote-Bete-Saft	Zucker 7,3 g	
Johannisbrotkernmehl	Ballaststoffe 1,5 g	
Zitronensaft	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Vanillepulver		

**Erdbeersauce**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1449

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 248 kJ	keine
Erdbeeren	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,7 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Johannisbrotkernmehl	Kohlenhydrate, davon 11,7 g	
Guarkernmehl	Zucker 11,7 g	
	Ballaststoffe 1,2 g	
	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Erdnusssauce "Indonesisch"; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0572

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 239 kJ	Erdnüsse
Sojasauce, Shoju	Energie (Kilokalorien) 57 kcal	Gluten (Weizen)
Erdnussscreme	Fett, davon 3,1 g	Senf
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	Soja (gen-tech-frei)
Salz	Kohlenhydrate, davon 4,7 g	
Rohrohrzucker	Zucker 3,1 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,8 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
Ingwer, frisch	Gesamt Kochsalz 3,3 g	
Knoblauch in Öl		
Zitronensaft		
Guarkernmehl		
Erdnussöl		
Gemüsebrühe		
Gewürze (enthält Senf)		

**Erdnusssauce Thai, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0703

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 537 kJ	Erdnüsse
Wasser	Energie (Kilokalorien) 128 kcal	Gluten (Weizen)
Erdnussscreme	Fett, davon 8,5 g	Milch einschl. Laktose
Sojasauce, Shoju	gesättigte Fettsäuren 2,4 g	Senf
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 6,5 g	Soja (gen-tech-frei)
Maisstärke	Zucker 4,2 g	
Salz	Ballaststoffe 1,4 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 5,9 g	
Guarkernmehl	Gesamt Kochsalz 2,2 g	
Gewürze (enthält Senf)		
Ingwerwasser		

**Falafel**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0059

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kichererbsen	Energie (Kilojoule) 956 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 228 kcal	Gluten (Weizen)
Zwiebeln	Fett, davon 4,7 g	
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Mehl, Type 1050	Kohlenhydrate, davon 31,5 g	
Zitronensaft	Zucker 3,0 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 6,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 11,3 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Gewürze		

**Fenchel in Käsesauce**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0180

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Fenchel	Energie (Kilojoule) 248 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	
Wasser	Fett, davon 3,3 g	
Käse, gerieben	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 2,6 g	
Apfelessig	Zucker 2,6 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 2,0 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 3,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,2 g	

**Fenchel; Wok**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1026

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Fenchel	Energie (Kilojoule) 157 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 38 kcal	
	Fett, davon 0,4 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,3 g	
	Zucker 3,3 g	
	Ballaststoffe 4,8 g	
	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Fenchelgemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1447

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Fenchel	Energie (Kilojoule) 215 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 51 kcal	
Butter	Fett, davon 1,4 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 4,6 g	
Gemüsebrühe	Zucker 3,6 g	
Kräuter	Ballaststoffe 4,5 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,7 g	

**Fenchel-Tomatengemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0182

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Fenchel	Energie (Kilojoule) 178 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 1,3 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Tomaten	Kohlenhydrate, davon 4,1 g	
Tomatenmark	Zucker 3,2 g	
Butter	Ballaststoffe 2,8 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Fischfrikadelle (Wildfang) 100g**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0095

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 684 kJ	Ei
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 163 kcal	Fisch
Vollei	Fett, davon 6,9 g	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	Senf
Kartoffeln	Kohlenhydrate, davon 5,9 g	
Senf	Zucker 0,8 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,6 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 19,0 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Kräuter		

---

**Fischnuggets (Wildfang)**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0074

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 899 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 215 kcal	Fisch
Milch	Fett, davon 9,9 g	Gluten (Weizen)
Hartkäse	gesättigte Fettsäuren 3,3 g	Milch einschl. Laktose
Weizenmehl 550	Kohlenhydrate, davon 7,6 g	
Semmelbrösel	Zucker 0,6 g	
Salz	Ballaststoffe 0,5 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 23,4 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Fischragout, mediterran**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0404

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 672 kJ	Fisch
Cocktailtomaten	Energie (Kilokalorien) 161 kcal	Milch einschl. Laktose
Zucchini	Fett, davon 10,0 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 2,9 g	
Zwiebel	Zucker 2,3 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 1,5 g	
H-Kochsahne	Eiweiß (Protein) 14,0 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Salz		
Maisstärke		
Kräuter		
Gewürze		

**Fisch-Sahnesauce mit Kirschtomaten**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R1390

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomatenmark	Energie (Kilojoule) 548 kJ	Fisch
Lachs (Wildfang)	Energie (Kilokalorien) 131 kcal	Milch einschl. Laktose
Seelachs (Wildfang)	Fett, davon 8,5 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 4,2 g	
Wasser	Kohlenhydrate, davon 4,2 g	
Cocktailtomaten	Zucker 4,1 g	
Salz	Ballaststoffe 0,8 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 9,1 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,7 g	

**Fischstücke, gedünstet für Ragout**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1452

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 666 kJ	Fisch
Lachs (Wildfang)	Energie (Kilokalorien) 159 kcal	
Zitronensaft	Fett, davon 8,0 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 0,4 g	
Gemüsebrühe	Zucker 0,3 g	
Kräuter	Ballaststoffe 0,0 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 21,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Fish-Fingers**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1135

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 797 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 190 kcal	Fisch
Weizenmehl, Type 1050	Fett, davon 7,0 g	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Backpulver, Reinweinstein	Kohlenhydrate, davon 12,1 g	
Salz	Zucker 0,5 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,8 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 19,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Fitnessplätzchen mit Hirtenkäse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1382

**Zutaten :**

Wasser  
Haferflocken  
Polenta  
Paprika  
Frischkäse, natur  
Vollei  
Fritierfett  
Sellerie  
Hirtenkäse  
Kräuter  
Käse, gerieben  
Gemüsebrühe  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 922 kJ  
Energie (Kilokalorien) 220 kcal  
Fett, davon 11,7 g  
    gesättigte Fettsäuren 4,6 g  
Kohlenhydrate, davon 20,8 g  
    Zucker 1,1 g  
Ballaststoffe 2,2 g  
Eiweiß (Protein) 6,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Fleischkäse, 1 Stück á 100g**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0461   Zutaten aus Spezi

**Zutaten :**

Fleischkäse

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 672 kJ  
Energie (Kilokalorien) 161 kcal  
Fett, davon 10,0 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,3 g  
Kohlenhydrate, davon 2,9 g  
    Zucker 2,3 g  
Ballaststoffe 1,5 g  
Eiweiß (Protein) 14,0 g  
Gesamt Kochsalz 1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

**Fleischspieß, Rind**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R1324

**Zutaten :**

Rindergulasch  
Paprika  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 660 kJ  
Energie (Kilokalorien) 158 kcal  
Fett, davon 7,7 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,6 g  
Kohlenhydrate, davon 1,0 g  
    Zucker 0,9 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 20,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Fleischspieß, Rind in Tomatensauce**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R1341

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Fleischspieß, Rind	Energie (Kilojoule) 559 kJ	keine
(Rindergulasch	Energie (Kilokalorien) 134 kcal	
Paprika	Fett, davon 6,3 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 1,9 g	
Knoblauch	Zucker 1,7 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 1,0 g	
Gewürze)	Eiweiß (Protein) 16,7 g	
Tomatensauce	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
(Tomaten		
Wasser		
Zwiebel		
Tomatenmark		
Rohrohrzucker		
Maisstärke		
Olivenöl		
Salz		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Olivenöl		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze)		

**Florentiner Bohnenpfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0183

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 201 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 48 kcal	
Weißer Bohnen	Fett, davon 0,3 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 6,1 g	
Tomatenmark	Zucker 2,5 g	
Salz	Ballaststoffe 3,4 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 3,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,6 g	

**Frenchdressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0550

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 1364 kJ	Senf
Wasser	Energie (Kilokalorien) 326 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 35,1 g	
Senf	gesättigte Fettsäuren 4,1 g	
Apfelessig	Kohlenhydrate, davon 2,4 g	
Rohrohrzucker	Zucker 2,1 g	
Weißweinessig	Ballaststoffe 0,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,8 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,6 g	
Gewürze		

**Frikadelle Rind/Geflügel**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0756

**Zutaten :**

Geflügelhackfleisch  
Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Kartoffeln  
Semmelbrösel  
Haferflocken  
Karotten  
Senf  
Linsen (Berg-)  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 893 kJ  
Energie (Kilokalorien) 213 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,6 g  
Ballaststoffe 1,6 g  
Eiweiß (Protein) 15,6 g  
Gesamt Kochsalz 2,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen, Hafer)  
Sellerie  
Senf

**Frikadelle Rinderhackfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0668

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Kartoffeln  
Haferflocken  
Vollei  
Karotten  
Linsen (Berg-)  
Senf  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch in Öl  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 813 kJ  
Energie (Kilokalorien) 194 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,4 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 1,4 g  
Eiweiß (Protein) 13,2 g  
Gesamt Kochsalz 2,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Hafer)  
Sellerie  
Senf

**Frikadelle Rinderhack mit Käse**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1326

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Vollei  
Kartoffeln  
Karotten  
Käse, gerieben  
Haferflocken  
Senf  
Linsen (Berg-)  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 858 kJ  
Energie (Kilokalorien) 205 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 1,2 g  
Eiweiß (Protein) 14,2 g  
Gesamt Kochsalz 3,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Frischkäse-Kräuterquark**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R1469

**Zutaten :**

Quark  
Frischkäse, natur  
Schnittlauch  
Petersilie  
Basilikum  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	868 kJ
Energie (Kilokalorien)	207 kcal
Fett, davon	15,9 g
gesättigte Fettsäuren	9,6 g
Kohlenhydrate, davon	3,5 g
Zucker	3,4 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß (Protein)	12,4 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Frischkäse-Kräuterrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1340

**Zutaten :**

H-Kochsahne  
Frischkäse, natur  
Schnittlauch  
Petersilie  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Gemüsebrühe  
Rucola  
Guarkernmehl  
Olivenöl  
Sonnenblumenkerne  
Limettensaft  
Knoblauch  
Honig  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1417 kJ
Energie (Kilokalorien)	339 kcal
Fett, davon	32,4 g
gesättigte Fettsäuren	18,9 g
Kohlenhydrate, davon	5,1 g
Zucker	3,2 g
Ballaststoffe	0,6 g
Eiweiß (Protein)	7,3 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Frischkäse-Lachsquark (konv. Wildfang)**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R1553

**Zutaten :**

Quark  
Frischkäse, natur  
Lachs (Wildfang)  
Schnittlauch  
Petersilie  
Dillspitzen  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	815 kJ
Energie (Kilokalorien)	195 kcal
Fett, davon	14,0 g
gesättigte Fettsäuren	7,9 g
Kohlenhydrate, davon	2,7 g
Zucker	2,7 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß (Protein)	14,3 g
Gesamt Kochsalz	0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Fisch  
Milch einschl. Laktose

---

**Frischkäsesauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1323

**Zutaten :**

Milch  
Frischkäse, natur  
Zwiebel  
Maisstärke  
Sahne  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Käse, gerieben  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 805 kJ  
Energie (Kilokalorien) 192 kcal  
Fett, davon 15,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 8,8 g  
Kohlenhydrate, davon 6,7 g  
    Zucker 4,9 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 6,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Frucht-Smoothie**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1369

**Zutaten :**

Apfelsaft  
Sauerkirschen  
Bananen  
Honig

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 285 kJ  
Energie (Kilokalorien) 68 kcal  
Fett, davon 0,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,04 g  
Kohlenhydrate, davon 14,7 g  
    Zucker 14,0 g  
Ballaststoffe 1,0 g  
Eiweiß (Protein) 0,6 g  
Gesamt Kochsalz 0,010 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Gazpacho, kalt**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1484

**Zutaten :**

Tomaten  
Gurken  
Paprika  
Wasser  
Zwiebel  
Olivenöl  
Balsamico, Aceto  
Salz  
Lauch  
Rohrohrzucker  
Karotten  
Zitronensaft  
Weißweinessig  
Knoblauch  
Harissa  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 199 kJ  
Energie (Kilokalorien) 48 kcal  
Fett, davon 2,6 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,4 g  
Kohlenhydrate, davon 4,0 g  
    Zucker 3,8 g  
Ballaststoffe 1,4 g  
Eiweiß (Protein) 1,0 g  
Gesamt Kochsalz 1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Geflügel-Bratwurst**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0642 Zutaten??

**Zutaten :**

Geflügel-Bratwurst

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1282 kJ
Energie (Kilokalorien)	306 kcal
Fett, davon	25,4 g
gesättigte Fettsäuren	9,0 g
Kohlenhydrate, davon	0,2 g
Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	0,1 g
Eiweiß (Protein)	20,0 g
Gesamt Kochsalz	2,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Geflügel-Currywurst**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1374 Zutaten?? Bratwurst

**Zutaten :**

Geflügel-Bratwurst

Tomaten

Ketchup

Zwiebel

Wasser

Rohrohrzucker

Apfelessig

Salz

Currypulver

Maisstärke

Gemüsebrühe

Guarkernmehl

Orangensaft

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	898 kJ
Energie (Kilokalorien)	215 kcal
Fett, davon	17,8 g
gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate, davon	0,2 g
Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	0,0 g
Eiweiß (Protein)	14,0 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Geflügelfrikassee mit Gemüseeinlage**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0768

**Zutaten :**

Putengeschnetzeltes

Milch

Erbsen

Karotten

Zwiebel

Sellerie

Gemüsebrühe

Maisstärke

Butter

Sonnenblumenöl

Salz

Zitronensaft

Knoblauch

Olivenöl

Guarkernmehl

Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	553 kJ
Energie (Kilokalorien)	132 kcal
Fett, davon	8,0 g
gesättigte Fettsäuren	3,0 g
Kohlenhydrate, davon	4,5 g
Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	1,1 g
Eiweiß (Protein)	10,0 g
Gesamt Kochsalz	1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

Sellerie

---

**Geflügelhackbällchen**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1471 Zutaten Geflügel-Hackbällchen

**Zutaten :**

Geflügel-Hackbällchen  
Wasser  
Gemüsebrühe

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 665 kJ  
Energie (Kilokalorien) 159 kcal  
Fett, davon 7,9 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,4 g  
Kohlenhydrate, davon 0,1 g  
    Zucker 0,0 g  
Ballaststoffe 0,1 g  
Eiweiß (Protein) 21,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)

---

**Gelbe Grütze**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1205

**Zutaten :**

Wasser  
Tropische Fruchtmischung  
Rohrohrzucker  
Apfelwürfel  
Ananasstücke  
Orangensaft  
Johannisbrotkernmehl  
Zitronensaft  
Salz  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 347 kJ  
Energie (Kilokalorien) 83 kcal  
Fett, davon 0,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,0 g  
Kohlenhydrate, davon 19,1 g  
    Zucker 18,5 g  
Ballaststoffe 1,3 g  
Eiweiß (Protein) 0,3 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Gemüse für Fischragout**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1450

**Zutaten :**

Zucchini  
Karotten  
Paprika  
Cocktailtomaten  
Zwiebel  
Tomaten  
H-Kochsahne  
Olivenöl  
Tomatenmark  
Salz  
Maisstärke  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 294 kJ  
Energie (Kilokalorien) 70 kcal  
Fett, davon 4,6 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,2 g  
Kohlenhydrate, davon 4,6 g  
    Zucker 3,6 g  
Ballaststoffe 2,4 g  
Eiweiß (Protein) 1,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Gemüsebouillon mit Gemüsestreifen**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R1455

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Gemüsebouillon	Energie (Kilojoule) 63 kJ	Sellerie
(Wasser	Energie (Kilokalorien) 15 kcal	
Möhren	Fett, davon 0,3 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 1,7 g	
Lauch	Zucker 1,6 g	
Zwiebeln	Ballaststoffe 1,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,6 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,0 g	
Weißweinessig		
Fenchel		
Pastinake		
Guarkernmehl		
Gemüsebrühe		
Olivenöl		
Petersilie		
Knoblauch		
Ingwer, frisch		
Gewürze)		
Gemüsestreifen		
(Karotten		
Lauch		
Sellerie)		

**Gemüseburger**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1433

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kaisergemüse	Energie (Kilojoule) 555 kJ	Ei
(Möhren	Energie (Kilokalorien) 133 kcal	Gluten (Weizen)
Blumenkohl	Fett, davon 3,8 g	Milch einschl. Laktose
Broccoli)	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Kartoffeln	Kohlenhydrate, davon 16,4 g	
Zwiebelwürfel, angebraten	Zucker 3,6 g	
Semmelbrösel	Ballaststoffe 3,7 g	
Paprika	Eiweiß (Protein) 5,9 g	
Mais	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Vollei		
Käse, gerieben		
Sonnenblumenkerne		
Gemüsebrühe		
Salz		
Gewürze		

**Gemüse Eintopf, kreolischer**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R1473

**Zutaten :**

Wasser  
Tomaten  
Zucchini  
Karotten  
Paprika  
Zwiebel  
Weißkohl  
Lauch  
Reis, hell  
Staudensellerie  
Fenchel  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Limettensaft  
Agavendicksaft  
Gemüsebrühe  
Harissa  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 128 kJ  
Energie (Kilokalorien) 31 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 0,5 g  
Ballaststoffe 1,4 g  
Eiweiß (Protein) 1,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Gemüsefrikassee**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1448

**Zutaten :**

Milch  
Karotten  
Paprika  
Champignon  
Zwiebel  
Broccoli  
Frischkäse, natur  
Lauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Maisstärke  
Salz  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 467 kJ  
Energie (Kilokalorien) 112 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,7 g  
Ballaststoffe 2,0 g  
Eiweiß (Protein) 3,7 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Gemüsefüllung für Pfannkuchen**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1567

**Zutaten :**

Karotten  
Zucchini  
Cocktailtomaten  
Paprika  
Zwiebel  
Erbsen  
Tomatenmark  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 169 kJ  
Energie (Kilokalorien) 40 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,3 g  
Ballaststoffe 3,5 g  
Eiweiß (Protein) 2,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

Agavendicksaft  
Gewürze

---

**Gemüseglasch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0293

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 193 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 46 kcal	
Karotten	Fett, davon 1,5 g	
Brechbohnen	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Wasser	Kohlenhydrate, davon 5,2 g	
Champignon	Zucker 2,6 g	
Tomaten	Ballaststoffe 2,4 g	
H-Kochsahne	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Tomatenmark		
Gemüsebrühe		
Salz		
Balsamico, Aceto		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Gemüse-Käsebratling**

Rezeptgruppe : Stückware, vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1313

**Zutaten HW??/Allergene Gluten und Schalenfrüchte**

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Gemüse-Käse-Bratling	Energie (Kilojoule) 698 kJ	Gluten
	Energie (Kilokalorien) 167 kcal	Milch einschl. Laktose
	Fett, davon 14,2 g	Schalenfrüchte
	gesättigte Fettsäuren 2,5 g	Sesam
	Kohlenhydrate, davon 0,4 g	Soja (gen-tech-frei)
	Zucker 0,4 g	
	Ballaststoffe 3,5 g	
	Eiweiß (Protein) 8,1 g	
	Gesamt Kochsalz 1,3 g	

---

**Gemüse-Kebab-Mischung**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1431

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 336 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 80 kcal	
Karotten	Fett, davon 5,0 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Weißweinessig	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Salz	Zucker 4,5 g	
Kräuter	Ballaststoffe 3,8 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

---

**Gemüsemischung "Fra Bartolo"**

Rezeptgruppe : Gemüse frisch

Komponenten-Nr.: G1013

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Staudensellerie	Energie (Kilojoule) 125 kJ	Sellerie
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 30 kcal	
	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
	Zucker 3,1 g	
	Ballaststoffe 2,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,2 g	

---

**Gemüsemischung Balkan**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1019

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 140 kJ	keine
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 33 kcal	
Weißkohl	Fett, davon 0,4 g	
Lauch	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
	Zucker 3,6 g	
	Ballaststoffe 4,0 g	
	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

---

**Gemüsemischung Caponata**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1021

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 117 kJ	Sellerie
Zwiebeln, rot	Energie (Kilokalorien) 28 kcal	
Paprika	Fett, davon 0,4 g	
Staudensellerie	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,3 g	
	Zucker 2,7 g	
	Ballaststoffe 2,2 g	
	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,04 g	

---

**Gemüsemischung Chinesisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1002

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zwiebeln	Energie (Kilojoule) 144 kJ	Sellerie
Weißkohl	Energie (Kilokalorien) 34 kcal	
Karotten	Fett, davon 0,3 g	
Zucchini	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
Sellerie	Zucker 3,9 g	
Lauch	Ballaststoffe 3,1 g	
	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

---

**Gemüsemischung Gemüsegulasch Wok**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1023

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 155 kJ	keine
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Karotten	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
	Zucker 4,5 g	
	Ballaststoffe 3,8 g	
	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Gemüsemischung Griechisch, Wok**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1028

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 126 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 30 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 0,4 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
	Zucker 3,0 g	
	Ballaststoffe 2,5 g	
	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Gemüsemischung Indonesisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1005

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 149 kJ	Sellerie
Karotten	Energie (Kilokalorien) 36 kcal	
Lauch	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Weißkohl	Kohlenhydrate, davon 4,2 g	
Blumenkohl	Zucker 3,9 g	
Sellerie	Ballaststoffe 3,9 g	
	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Gemüsemischung Italienisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1008

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 126 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 30 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 0,4 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
	Zucker 3,0 g	
	Ballaststoffe 2,5 g	
	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Gemüsemischung Karibik**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1024

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 155 kJ	keine
Karotten	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Weißkohl	Fett, davon 0,3 g	
Lauch	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Broccoli	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
Zwiebeln	Zucker 4,2 g	
	Ballaststoffe 3,8 g	
	Eiweiß (Protein) 2,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Gemüsemischung Kokos-Curry**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1009

Zutaten :  
Paprika  
Kürbis  
Karotten  
Lauch  
Zucchini  
Broccoli  
Zwiebeln

**Gemüsemischung Kokos-Curry-Linsen**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1022

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 317 kJ	keine
Linsen (Berg-)	Energie (Kilokalorien) 76 kcal	
Lauch	Fett, davon 0,4 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 11,0 g	
	Zucker 3,5 g	
	Ballaststoffe 4,1 g	
	Eiweiß (Protein) 4,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Gemüsemischung Kokos-Limette**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1003

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 146 kJ	Sellerie
Lauch	Energie (Kilokalorien) 35 kcal	
Weißkohl	Fett, davon 0,3 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zucchini	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Broccoli	Zucker 3,6 g	
Sellerie	Ballaststoffe 3,5 g	
	Eiweiß (Protein) 2,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Gemüsemischung Paprika / roten Zwiebel**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1020

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 138 kJ	keine
Zwiebeln, rot	Energie (Kilokalorien) 33 kcal	
	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 4,0 g	
	Zucker 3,6 g	
	Ballaststoffe 3,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Gemüsemischung Provencial**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1017

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 133 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 32 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 0,4 g	
Fenchel	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
	Zucker 3,1 g	
	Ballaststoffe 2,9 g	
	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,02 g	

**Gemüsemischung Thai**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1004

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 153 kJ	keine
Karotten	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Weißkohl	Fett, davon 0,3 g	
Lauch	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Blumenkohl	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
	Zucker 4,2 g	
	Ballaststoffe 3,8 g	
	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,04 g	

**Gemüsemischung Türkische**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1010

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zwiebeln	Energie (Kilojoule) 321 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 77 kcal	
Lauch	Fett, davon 0,7 g	
Kichererbsen	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Linsen	Kohlenhydrate, davon 11,7 g	
Rosinen	Zucker 6,5 g	
	Ballaststoffe 3,7 g	
	Eiweiß (Protein) 3,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,02 g	

**Gemüsemischung Ungarisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1001

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kürbis	Energie (Kilojoule) 147 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 35 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
	Zucker 4,2 g	
	Ballaststoffe 2,2 g	
	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,02 g	

---

**Gemüsemischung Wochenmarkt**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1011

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 162 kJ	keine
Kürbis	Energie (Kilokalorien) 39 kcal	
Kohlrabi	Fett, davon 0,3 g	
Broccoli	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Lauch	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Zwiebeln	Zucker 4,5 g	
	Ballaststoffe 2,9 g	
	Eiweiß (Protein) 2,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

---

**Gemüsepfanne Caponata**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0496

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 191 kJ	Sellerie
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 46 kcal	
Tomatenachtel	Fett, davon 1,8 g	
Tomaten	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 4,4 g	
Staudensellerie	Zucker 3,8 g	
Oliven, schwarz	Ballaststoffe 2,1 g	
Kapern	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Aubergine		
Harissa		
Apfelessig		
Salz		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Kakaopulver		

---

**Gemüsepfanne Fra Bartolo**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0288

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 185 kJ	Milch einschl. Laktose
Staudensellerie	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	Sellerie
Zwiebeln	Fett, davon 1,9 g	
Frischkäse, natur	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Harissa	Zucker 2,7 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 1,7 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Olivenöl		
Gewürze		
Kräuter		

**Gemüsepfanne vom Wochenmarkt**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0641

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 345 kJ	Milch einschl. Laktose
Broccoli	Energie (Kilokalorien) 82 kcal	
Lauch	Fett, davon 4,6 g	
Kohlrabi	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Milch	Kohlenhydrate, davon 6 g	
Kürbis	Zucker 4,7 g	
H-Kochsahne	Ballaststoffe 2,6 g	
Butter	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Salz		
Kräuter		
Gemüsebrühe		
Gewürze		

**Gemüse-Relish**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1596

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 293 kJ	keine
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 0,4 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zucchini	Kohlenhydrate, davon 12,7 g	
Weißweinessig	Zucker 12,1 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 2,0 g	
Harissa	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Gewürze		

**Gemüsespieß**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1497

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 356 kJ	keine
Zucchini	Energie (Kilokalorien) 85 kcal	
Risolé-Kartoffeln	Fett, davon 4,8 g	
Champignons	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Kräuteröl	Kohlenhydrate, davon 6,8 g	
(Sonnenblumenöl	Zucker 2,1 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 2,9 g	
Balsamico, Aceto	Eiweiß (Protein) 2,0 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 0,0 g	
Kräuter		
Gewürze)		

**Gemüsesuppe mit Julienne**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.:

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 117 kJ	Milch einschl. Laktose
Karotten	Energie (Kilokalorien) 28 kcal	Sellerie
Erbsen	Fett, davon 1,0 g	
Lauch	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 2,8 g	
Butter	Zucker 2,0 g	
Salz	Ballaststoffe 1,6 g	
Weißweinessig	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Gemüsebrühe		
Rauchsalz		
Rohrohrzucker		
Gewürze		

**Gemüsesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0223

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 129 kJ	Milch einschl. Laktose
Kartoffeln	Energie (Kilokalorien) 31 kcal	Sellerie
Blumenkohl	Fett, davon 0,7 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Lauch	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Erbsen	Zucker 1,6 g	
Sellerie	Ballaststoffe 1,7 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Rauchsalz		
Gemüsebrühe		
Weißweinessig		
Kräuter		
Rohrohrzucker		
Gewürze		

**Gemüsesuppe mit Einlage**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R1190

**Zutaten :**

Wasser  
Karotten  
Erbsen  
Lauch  
Sellerie  
Salz  
Butter  
Weißweinessig  
Petersilie  
Rauchsalz  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 74 kJ  
Energie (Kilokalorien) 18 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,6 g  
Ballaststoffe 1,3 g  
Eiweiß (Protein) 0,9 g  
Gesamt Kochsalz 0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Gemüsesuppe mit Geflügelbällchen**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0300 Zutaten der Hackbällchen (651)

**Zutaten :**

Gemüsesuppe (R0233)  
Suppenmuschel-Nudeln  
Geflügel-Hackbällchen

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 330 kJ  
Energie (Kilokalorien) 79 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,0 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,3 g  
Ballaststoffe 1,5 g  
Eiweiß (Protein) 7,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Gemüse-Teigschnecke mit Frischkäsefüllun**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1552

**Zutaten :**

Zucchini  
Vollei  
Weizenmehl, Type 1050  
Frischkäse, natur  
Käse, gerieben  
Zwiebelwürfel, angebraten  
Paprika  
Maisstärke  
Salz  
Schnittlauch  
Petersilie  
Backpulver, Reinweinstein  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 837 kJ  
Energie (Kilokalorien) 200 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,9 g  
Ballaststoffe 1,6 g  
Eiweiß (Protein) 9,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Gemüsezubereitung Bunter Nudelauflauf**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1155

**Zutaten :**

Milch  
Erbsen  
Paprika  
Karotten  
Käse, gerieben  
Zucchini  
Blumenkohl  
Cocktailtomaten  
Wasser  
Zwiebel  
Broccoli  
Maisstärke  
Möhrensaft  
Sellerie  
Salz  
Olivenöl  
Kräuter  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	348 kJ
Energie (Kilokalorien)	83 kcal
Fett, davon	4,3 g
gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate, davon	5,8 g
Zucker	3,6 g
Ballaststoffe	1,8 g
Eiweiß (Protein)	4,3 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

---

**Gemüsezubereitung Knöpfe-Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0997

**Zutaten :**

Milch  
Paprika  
Karotten  
Erbsen  
Zwiebel  
Zucchini  
Blumenkohl  
Champignons  
Käse gerieben  
Sellerie  
Frischkäse  
Lauch  
Maisstärke  
Möhrensaft  
Salz  
Olivenöl  
Petersilie  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Rauchsalz  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	342 kJ
Energie (Kilokalorien)	82 kcal
Fett, davon	4,1 g
gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate, davon	6,0 g
Zucker	3,6 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß (Protein)	3,9 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

---

**Gemüsezubereitung Lasagne**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0747

**Zutaten :**

Karotten  
Tomaten  
Zwiebel  
Zucchini  
Lauch  
Broccoli  
Erbsen  
Blumenkohl  
Sellerie  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	159 kJ
Energie (Kilokalorien)	38 kcal
Fett, davon	0,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	4,8 g
Zucker	4,0 g
Ballaststoffe	2,8 g
Eiweiß (Protein)	2,1 g
Gesamt Kochsalz	0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Gemüsezubereitung Lasagne Tomate**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R1148

**Zutaten :**

Karotten  
Cocktailtomaten  
Tomaten  
Zwiebel  
Zucchini  
Sellerie  
Balsamico, Aceto  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Maisstärke  
Kräuter  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	131 kJ
Energie (Kilokalorien)	31 kcal
Fett, davon	0,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	4,3 g
Zucker	3,7 g
Ballaststoffe	2,1 g
Eiweiß (Protein)	1,3 g
Gesamt Kochsalz	0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Gemüsezubereitung Reis/Bulgur**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0913

**Zutaten :**

Karotten  
Wasser  
Sellerie  
Zwiebel  
Zucchini  
Salz  
Lauch  
Sonnenblumenöl  
Orangensaft  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Ingwerwasser  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	210 kJ
Energie (Kilokalorien)	50 kcal
Fett, davon	3,0 g
gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate, davon	3,5 g
Zucker	3,1 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß (Protein)	1,2 g
Gesamt Kochsalz	5,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Gemüsezubereitung Risi Bisi**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0823

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Erbsen	Energie (Kilojoule) 399 kJ	Milch einschl. Laktose
Karotten	Energie (Kilokalorien) 95 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 3,1 g	
Gemüsebrühe	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 9,5 g	
Butter	Zucker 5,6 g	
Salz	Ballaststoffe 4,3 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 4,9 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 5,1 g	

**Gemüsezubereitung Schupfnudel-Gemüsepf.**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1186

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 332 kJ	Milch einschl. Laktose
Paprika	Energie (Kilokalorien) 79 kcal	Sellerie
Karotten	Fett, davon 4,1 g	
Zuckererbsen	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 5,7 g	
Zucchini	Zucker 3,5 g	
Blumenkohl	Ballaststoffe 2,2 g	
Champignons	Eiweiß (Protein) 3,7 g	
Käse gerieben	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Sellerie		
Frischkäse		
Lauch		
Maisstärke		
Möhrensaft		
Salz		
Olivenöl		
Petersilie		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Rauchsalz		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		

**Gemüsezubereitung Spirelli**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0844

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 593 kJ	keine
Zucchini	Energie (Kilokalorien) 142 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 13,4 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 1,7 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 3,3 g	
Knoblauch	Zucker 3,0 g	
Kräuter	Ballaststoffe 2,2 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,6 g	

**Germknödel, 1 Stück á 150g**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0109

**Zutaten :**

Weizenmehl, Type 1050  
Milch  
Marmelade, Mehrfrucht  
Rohrohrzucker  
Butter  
Backhefe

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1245 kJ  
Energie (Kilokalorien) 298 kcal  
Fett, davon 4,0 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,1 g  
Kohlenhydrate, davon 55,6 g  
    Zucker 11,3 g  
Ballaststoffe 2,6 g  
Eiweiß (Protein) 7,5 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Gewürzgurken, Scheiben**

Rezeptgruppe : Gemüse

Komponenten-Nr.: R1172

**Zutaten :**

Gewürzgurke

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 73 kJ  
Energie (Kilokalorien) 17 kcal  
Fett, davon 0,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 1,8 g  
    Zucker 1,8 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 0,6 g  
Gesamt Kochsalz 0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

**Gnocchi, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1334 Nudeln?? Zutaten HW

**Zutaten :**

Dinkel Dreili gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 645 kJ  
Energie (Kilokalorien) 154 kcal  
Fett, davon 0,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 30,3 g  
    Zucker 0,2 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 5,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Dinkel)

**Goldtaler (Hirse)**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0705

**Zutaten :**

Hirse  
Wasser  
Frischkäse, natur  
Semmelbrösel  
Vollei  
Zwiebel  
Fritierfett  
Maisstärke  
Knoblauch  
Olivenöl  
Rohrohrzucker  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1141 kJ  
Energie (Kilokalorien) 269 kcal  
Fett, davon 12,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 4,8 g  
Kohlenhydrate, davon 32,2 g  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 2,0 g  
Eiweiß (Protein) 6,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Griechische Gemüsepfanne mit Hirtenkäse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0111

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 184 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	
Tomatenachtel	Fett, davon 1,9 g	
Zucchini	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 3,6 g	
Aubergine	Zucker 2,3 g	
Tomaten	Ballaststoffe 1,6 g	
Hirtenkäse	Eiweiß (Protein) 2,2 g	
Champignon	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Tomatenmark		
Oliven, schwarz		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Salz		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		
Gewürze		

**Griesbrei**

Komponenten-Nr.: R0464

Rezeptgruppe : Süßspeisen

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 329 kJ	Gluten (Weizen)
Wasser	Energie (Kilokalorien) 77 kcal	Milch einschl. Laktose
Weizengrieß, Weich-	Fett, davon 2,6 g	
Vanillepulver	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
	Kohlenhydrate, davon 10,1 g	
	Zucker 3,5 g	
	Ballaststoffe 0,7 g	
	Eiweiß (Protein) 3,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Grießpudding**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0904

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 458 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 109 kcal	
Polenta	Fett, davon 3,4 g	
Möhrensaft	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 15,6 g	
Orangensaft	Zucker 12,9 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 0,7 g	
Johannisbrotkernmehl	Eiweiß (Protein) 3,5 g	
Vanillepulver	Gesamt Kochsalz 0,6 g	

**Grießsuppe, gebrannt**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1286

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 277 kJ	Gluten (Weizen)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 66 kcal	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Fett, davon 3,7 g	
Weizengrieß, Weich-	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 6,6 g	
Butter	Zucker 0,9 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 1,1 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Grundsauce, dunkel**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0730

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 106 kJ	Sellerie
Knochen, Rind	Energie (Kilokalorien) 25 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 0,4 g	
Möhren	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
Maisstärke	Zucker 1,4 g	
Sellerie	Ballaststoffe 0,8 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter		

**Grundzubereitung Bruschetta**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0941

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 139 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 33 kcal	
Salz	Fett, davon 1,1 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
Kräuter	Zucker 3,5 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 1,4 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

**Grundzubereitung Joghurt ohne Frucht**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0715

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 447 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 107 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 2,4 g	
Vanillepulver	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
	Kohlenhydrate, davon 12,9 g	
	Zucker 12,9 g	
	Ballaststoffe 0,0 g	
	Eiweiß (Protein) 7,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Grundzubereitung Matjessalat**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0901

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 287 kJ	Milch einschl. Laktose
Apfel	Energie (Kilokalorien) 69 kcal	Senf
Gewürzgurke	Fett, davon 3,1 g	
Sauerrahm	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	
Schmand	Kohlenhydrate, davon 7,3 g	
Zwiebel	Zucker 6,9 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 0,8 g	
Pfeffer, weiß, gemahlen	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,3 g	

**Grundzubereitung Quark ohne Frucht**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0875

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 428 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 102 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 1,7 g	
Vanillepulver	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
	Kohlenhydrate, davon 12,6 g	
	Zucker 12,6 g	
	Ballaststoffe <0,01 g	
	Eiweiß (Protein) 8,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Grundzubereitung Wurstsalat**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0971 oder direkt R0970

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Gewürzgurken	Energie (Kilojoule) 361 kJ	Senf
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 86 kcal	
Wasser	Fett, davon 7,2 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
Weißweinessig	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
Petersilie	Zucker 3,2 g	
Salz	Ballaststoffe 0,9 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Olivenöl		
Senf		
Gemüsebrühe		
Gewürze		

**Grundzubereitung Zwiebelrahmkuchen**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0772

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zwiebeln	Energie (Kilojoule) 443 kJ	Milch einschl. Laktose
Schmand	Energie (Kilokalorien) 106 kcal	
Sauerrahm	Fett, davon 7,7 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 3,7 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,8 g	
Schnittlauch	Zucker 4,8 g	
Gewürze	Ballaststoffe 1,7 g	
	Eiweiß (Protein) 2,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,6 g	

**Grüne Sauce**

Rezeptgruppe : Kaltgerichte

Komponenten-Nr.: R0002 oder R0930 mit Ei??

**Zutaten :**

Quark  
Joghurt  
Schmand  
Pesto Grüne Sauce  
(Sonnenblumenöl  
Kräuter  
Salz  
Rohrohrzucker  
Zitronensaft  
Gewürze)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 481 kJ  
Energie (Kilokalorien) 115 kcal  
Fett, davon 7,4 g  
gesättigte Fettsäuren 2,5 g  
Kohlenhydrate, davon 4,0 g  
Zucker 4,0 g  
Ballaststoffe 0,1 g  
Eiweiß (Protein) 7,7 g  
Gesamt Kochsalz 0,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Grünkernbällchen**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0342

**Zutaten :**

Grünkernschrot  
Wasser  
Zwiebeln  
Kräuter  
Vollei  
Gemüsebrühe  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 716 kJ  
Energie (Kilokalorien) 171 kcal  
Fett, davon 1,6 g  
gesättigte Fettsäuren 0,3 g  
Kohlenhydrate, davon 30,6 g  
Zucker 0,7 g  
Ballaststoffe 4,5 g  
Eiweiß (Protein) 5,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Dinkel)

**Grünkernbratling**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0237

**Zutaten :**

Wasser  
Grünkernschrot  
Karotten  
Zucchini  
Vollei  
Zwiebelwürfel  
Maisstärke  
Fritierfett  
Kartoffel  
Semmelbrösel  
Käse, gerieben  
Gemüsebrühe  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 808 kJ  
Energie (Kilokalorien) 193 kcal  
Fett, davon 8,4 g  
gesättigte Fettsäuren 2,6 g  
Kohlenhydrate, davon 22,4 g  
Zucker 2,3 g  
Ballaststoffe 3,3 g  
Eiweiß (Protein) 5,2 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Dinkel)  
Milch einschl. Laktose

**Grünkern-Käse-Gemüsefüllung für Blinis**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1422

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 501 kJ	Gluten (Dinkel)
Hirtenkäse	Energie (Kilokalorien) 120 kcal	Milch einschl. Laktose
Sauerrahm	Fett, davon 5,3 g	Sellerie
Grünkernschrot	gesättigte Fettsäuren 3,1 g	
Karotten	Kohlenhydrate, davon 11,3 g	
Paprika	Zucker 1,5 g	
Lauch	Ballaststoffe 2,0 g	
Zwiebel	Eiweiß (Protein) 5,5 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 2,1 g	
Gemüsebrühe		
Sellerie		
Gewürze		

**Gulaschsuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0112

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 278 kJ	Sellerie
Rinderbraten	Energie (Kilokalorien) 66 kcal	
Kartoffeln	Fett, davon 1,9 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Karotten	Zucker 2,4 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 1,7 g	
Sellerie	Eiweiß (Protein) 6,4 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Kräuter		

**Gurken-Rucola-Suppe, kalt**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1483

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Gurken	Energie (Kilojoule) 107 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 26 kcal	
Joghurt	Fett, davon 1,0 g	
Rucola	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Zwiebeln	Kohlenhydrate, davon 2,9 g	
Lauch	Zucker 2,8 g	
Karotten	Ballaststoffe 0,6 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
Zitronensaft	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Rohrohrzucker		
Knoblauch		
Weißweinessig		
Olivenöl		
Gewürze		
Kräuter		

**Gyros vom Hähnchen**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1593

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 758 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 181 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 10,8 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 2,2 g	
Olivenöl	Zucker 1,8 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,8 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 18,5 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Gyros von der Pute**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0213

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 949 kJ	keine
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 227 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 15,6 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 4,8 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 2,2 g	
Olivenöl	Zucker 1,8 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,8 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 19,1 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Hackbällchen (Geflügel) in Tomatensauce**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1421 Zutaten Hackbällchen HW

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Geflügel-Hackbällchen	Energie (Kilojoule) 521 kJ	Ei
Tomatenrahmsauce	Energie (Kilokalorien) 125 kcal	Gluten (Weizen)
(Tomaten	Fett, davon 6,3 g	Milch einschl. Laktose
Wasser	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 3,0 g	
Zwiebel	Zucker 2,6 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 0,6 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 13,6 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Maisstärke		
Balsamico, Aceto		
Sonnenblumenöl		
Knoblauch in Öl		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze)		

---

**Hackbällchen (Rind/Geflügel)**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0547

**Zutaten :**

Geflügelhackfleisch  
Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Kartoffeln  
Semmelbrösel  
Haferflocken  
Karotten  
Senf  
Linsen (Berg-)  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	891 kJ
Energie (Kilokalorien)	213 kcal
Fett, davon	11,1 g
gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate, davon	11,7 g
Zucker	1,5 g
Ballaststoffe	1,6 g
Eiweiß (Protein)	15,6 g
Gesamt Kochsalz	2,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen, Hafer)  
Sellerie  
Senf

**Hackbällchen, Rind**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0670

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Haferflocken  
Linsen (Berg-)  
Senf  
Karotten  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	888 kJ
Energie (Kilokalorien)	212 kcal
Fett, davon	12,5 g
gesättigte Fettsäuren	4,5 g
Kohlenhydrate, davon	10,2 g
Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß (Protein)	13,9 g
Gesamt Kochsalz	2,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Hafer)  
Sellerie  
Senf

**Hackbällchen,brasilianisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0991

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Mais  
Weiße Bohnen  
Wasser  
Senf  
Bulgur  
Karotten  
Salz  
Sellerie  
Schnittlauch  
Petersilie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Sambal Olek  
Harissa  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	839 kJ
Energie (Kilokalorien)	201 kcal
Fett, davon	13,0 g
gesättigte Fettsäuren	4,8 g
Kohlenhydrate, davon	6,5 g
Zucker	1,9 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß (Protein)	13,7 g
Gesamt Kochsalz	2,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Sellerie  
Senf

**Hackbraten (Rind) mit Hirtenkäse**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1424

**Zutaten :**

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Rinderhackfleisch	Energie (Kilojoule)	936 kJ	Ei
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien)	224 kcal	Gluten (Hafer)
Hirtenkäse	Fett, davon	14,1 g	Milch einschl. Laktose
Haferflocken	gesättigte Fettsäuren	5,5 g	Sellerie
Linsen (Berg-)	Kohlenhydrate, davon	8,4 g	Senf
Karotten	Zucker	1,8 g	
Senf	Ballaststoffe	1,5 g	
Vollei	Eiweiß (Protein)	15,1 g	
Salz	Gesamt Kochsalz	3,2 g	
Sellerie			
Knoblauch			
Olivenöl			
Gewürze			

**Hackbraten Rind (II)**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0667

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Haferflocken  
Linsen (Berg-)  
Wasser  
Karotten  
Senf  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 919 kJ  
Energie (Kilokalorien) 220 kcal  
Fett, davon 13,6 g  
gesättigte Fettsäuren 4,9 g  
Kohlenhydrate, davon 8,7 g  
Zucker 1,8 g  
Ballaststoffe 1,6 g  
Eiweiß (Protein) 14,9 g  
Gesamt Kochsalz 3,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Hafer)  
Sellerie  
Senf

**Hackbraten, falscher**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0024

**Zutaten :**

Grünkernschrot  
Vollei  
Käse  
Butter  
Karotten  
Lauch  
Paprika  
Sellerie  
Semmelbrösel  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1184 kJ  
Energie (Kilokalorien) 283 kcal  
Fett, davon 12,3 g  
gesättigte Fettsäuren 6,4 g  
Kohlenhydrate, davon 30,7 g  
Zucker 1,9 g  
Ballaststoffe 4,8 g  
Eiweiß (Protein) 9,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Dinkel)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Hackfleisch-Mais-Tomatenfüllung**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0297

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hackfleischzubereitung, (Rinderhackfleisch Zwiebel Salz Bratöl Knoblauch Gewürze)	Energie (Kilojoule) 550 kJ Energie (Kilokalorien) 131 kcal Fett, davon 8,6 g gesättigte Fettsäuren 3,1 g Kohlenhydrate, davon 4,3 g Zucker 2,3 g Ballaststoffe 1,1 g	keine
Tomaten	Eiweiß (Protein) 8,6 g	
Mais	Gesamt Kochsalz 1,5 g	

**Hackfleischzubereitung**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R0742

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rinderhackfleisch Zwiebel Salz Bratöl Knoblauch Gewürze	Energie (Kilojoule) 796 kJ Energie (Kilokalorien) 190 kcal Fett, davon 14,0 g gesättigte Fettsäuren 5,1 g Kohlenhydrate, davon 2,7 g Zucker 2,0 g Ballaststoffe 0,8 g Eiweiß (Protein) 13,3 g Gesamt Kochsalz 2,5 g	keine

**Hähnchencurry**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1354

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchengeschnetzeltes Milch Paprika Zwiebel Karotten Zucchini H-Kochsahne Kokosmilch Apfel-Bananenmark Maisstärke Salz Sonnenblumenöl Gemüsebrühe Knoblauch Olivenöl Gewürze (enthält Senf)	Energie (Kilojoule) 576 kJ Energie (Kilokalorien) 138 kcal Fett, davon 8,5 g gesättigte Fettsäuren 3,6 g Kohlenhydrate, davon 4,4 g Zucker 3,1 g Ballaststoffe 1,2 g Eiweiß (Protein) 10,4 g Gesamt Kochsalz 1,4 g	Milch einschl. Laktose Senf

**Hähnchenflügel Barbecue**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0977

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Chicken-Wings	Energie (Kilojoule) 762 kJ	Gluten (Weizen)
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 182 kcal	Senf
Zwiebel	Fett, davon 9,8 g	Soja (gen-tech-frei)
Ketchup	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 2,8 g	
Tomatenmark	Zucker 2,7 g	
Rauchsatz	Ballaststoffe 0,4 g	
Sojasauce, Shoju	Eiweiß (Protein) 20,3 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Senf		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze		

**Hähnchenflügel in Knusperpanade**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1383

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Chicken-Wings	Energie (Kilojoule) 955 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 228 kcal	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	Fett, davon 10,8 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 3,2 g	
Weizenmehl 550	Kohlenhydrate, davon 10,5 g	
Salz	Zucker 0,7 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,8 g	
	Eiweiß (Protein) 21,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,5 g	

**Hähnchengeschnetzeltes, gewürzt für Wok**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1216

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 804 kJ	Senf
Salz	Energie (Kilokalorien) 192 kcal	
Gewürze (enthält Senf)	Fett, davon 11,0 g	
	gesättigte Fettsäuren 3,3 g	
	Kohlenhydrate, davon 0,4 g	
	Zucker 0,3 g	
	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 22,8 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Hähnchengeschnetzeltes, rahm**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1389

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 781 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 187 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 13,9 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 6,7 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,2 g	
Salz	Zucker 2,1 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,5 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 12,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Hähnchen-Gyros**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0956

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 760 kJ	keine
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 182 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 10,8 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 2,3 g	
Knoblauch	Zucker 1,8 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 0,8 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 18,5 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Hähnchenkeule**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0436

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchenkeule	Energie (Kilojoule) 1169 kJ	keine
Salz	Energie (Kilokalorien) 279 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 16,7 g	
Gewürze	gesättigte Fettsäuren 4,1 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 0,2 g	
Olivenöl	Zucker 0,2 g	
	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 32,2 g	
	Gesamt Kochsalz 2,7 g	

---

**Hähnchentopf, mediterran**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0168

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 449 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 107 kcal	
Paprika	Fett, davon 5,6 g	
Brechbohnen	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Tomatenachtel	Kohlenhydrate, davon 3,2 g	
Mais	Zucker 1,9 g	
Wasser	Ballaststoffe 1,8 g	
Tomatenmark	Eiweiß (Protein) 10,1 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 0,3 g	
Salz		
Knoblauch		
Kräuter		

---

**Hamburgerpatty**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1550

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Vollei  
Kartoffeln  
Karotten  
Käse, gerieben  
Haferflocken  
Senf  
Linsen (Berg-)  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 858 kJ  
Energie (Kilokalorien) 205 kcal  
Fett, davon 13,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 5,2 g  
Kohlenhydrate, davon 6,2 g  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 1,2 g  
Eiweiß (Protein) 14,2 g  
Gesamt Kochsalz 3,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Hamburgersauce**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0720

**Zutaten :**

Mayonnaise  
Joghurt  
Weißkohl  
Zwiebel  
Blumenkohl  
Rohrohrzucker  
Senf  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Guarkernmehl  
Weißweinessig  
Apfelessig  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1048 kJ  
Energie (Kilokalorien) 250 kcal  
Fett, davon 23,4 g  
    gesättigte Fettsäuren 10,4 g  
Kohlenhydrate, davon 7,7 g  
    Zucker 6,9 g  
Ballaststoffe 1,6 g  
Eiweiß (Protein) 2,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose  
Senf

**Hartkäse, gerieben**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0170

**Zutaten :**

Hartkäse, Formaggio a pasta

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2118 kJ  
Energie (Kilokalorien) 506 kcal  
Fett, davon 40,0 g  
    gesättigte Fettsäuren 24,3 g  
Kohlenhydrate, davon 0,0 g  
    Zucker 0,0 g  
Ballaststoffe 0,0 g  
Eiweiß (Protein) 37,2 g  
Gesamt Kochsalz 3,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Hawaii-Sauce mit Schinken**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1386

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 462 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 110 kcal	
Ananasstücke	Fett, davon 7,1 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 4,0 g	
Kochschinken	Kohlenhydrate, davon 7,3 g	
Käse, gerieben	Zucker 6,0 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,6 g	
Butter	Eiweiß (Protein) 4,1 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter		

**Heidelbeerkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0838

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Heidelbeeren	Energie (Kilojoule) 185 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,3 g	
Johannisbrotkernmehl	gesättigte Fettsäuren 0,02 g	
Rote-Bete-Saft	Kohlenhydrate, davon 7,8 g	
Vanillepulver	Zucker 7,8 g	
	Ballaststoffe 3,1 g	
	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Heiße Kirschen**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0919

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sauerkirschen	Energie (Kilojoule) 291 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,2 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Guarkernmehl	Kohlenhydrate, davon 14,9 g	
Zimt	Zucker 13,4 g	
	Ballaststoffe 0,7 g	
	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,005 g	

**Helgoländer Fischpfanne**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0437

**Zutaten :**

Seelachs (Wildfang)  
Lachs (Wildfang)  
Karotten  
Lauch / Porree  
Milch  
Zwiebel  
Sellerie  
Senf  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Salz  
Dillspitzen  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	468 kJ
Energie (Kilokalorien)	109 kcal
Fett, davon	4,7 g
gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate, davon	3,1 g
Zucker	2,2 g
Ballaststoffe	1,4 g
Eiweiß (Protein)	13,4 g
Gesamt Kochsalz	0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Fisch  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Hellbraune Sauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R1304

**Zutaten :**

Knochen, Rind  
Wasser  
Zwiebeln  
Milch  
Möhren  
Tomatenmark  
H-Kochsahne  
Maisstärke  
Sellerie  
Salz  
Balsamico, Aceto  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Guarkernmehl  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	156 kJ
Energie (Kilokalorien)	37 kcal
Fett, davon	1,6 g
gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate, davon	3,8 g
Zucker	1,8 g
Ballaststoffe	0,7 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Helle Sauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0113

**Zutaten :**

Milch  
Wasser  
Butter  
Zwiebel  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Sellerie  
Salz  
Zitronensaft  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	310 kJ
Energie (Kilokalorien)	74 kcal
Fett, davon	5,5 g
gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate, davon	4,2 g
Zucker	2,4 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß (Protein)	1,8 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Helle Sauce "Königsberger Art"**

Rezeptgruppe : Suppen / Saucen

Komponenten-Nr.: R1131

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 348 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 83 kcal	
Maisstärke	Fett, davon 4,6 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 7,5 g	
Kapern	Zucker 4,7 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,3 g	
Zitronensaft	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Gewürze		

---

**Helle Sauce B**

Rezeptgruppe : Suppen / Saucen

Komponenten-Nr.: R0625

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 363 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 87 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 6,3 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Maisstärke	Zucker 3,4 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 2,5 g	
Zitronensaft	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Guarkernmehl		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		

---

**Helle Sauce für Aufläufe**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0719

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 587 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 140 kcal	
Wasser	Fett, davon 11,1 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 5,8 g	
Käse	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Butter	Zucker 3,2 g	
Sonnenblumenöl	Ballaststoffe 0,7 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 4,7 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Salz		
Guarkernmehl		
Knoblauch		
Olivenöl		
Zitronensaft		
Gewürze		

---

**Helle Sauce für Aufläufe mit Speck**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0884

**Zutaten :**

Milch  
Zwiebel  
Wasser  
Käse, gerieben  
Bauchspeck, geräuchert  
Butter  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Salz  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Zitronensaft

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	449 kJ
Energie (Kilokalorien)	107 kcal
Fett, davon	7,5 g
gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate, davon	4,4 g
Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	0,6 g
Eiweiß (Protein)	5,3 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Helle Sauce mit Cheddar-Käse**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1430

**Zutaten :**

Milch  
Zwiebel  
Sauerrahm  
Cheddar-Käse  
H-Kochsahne  
Käse, gerieben  
Butter  
Sonnenblumenöl  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Salz  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	794 kJ
Energie (Kilokalorien)	190 kcal
Fett, davon	15,4 g
gesättigte Fettsäuren	8,3 g
Kohlenhydrate, davon	5,5 g
Zucker	3,6 g
Ballaststoffe	0,7 g
Eiweiß (Protein)	7,0 g
Gesamt Kochsalz	1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Hessische Kartoffelsuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0475

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Karotten  
Zwiebel  
Milch  
Lauch  
Sellerie  
H-Kochsahne  
Sauerrahm  
Maisstärke  
Butter  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Rauchsalz  
Kräuter  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	297 kJ
Energie (Kilokalorien)	71 kcal
Fett, davon	2,6 g
gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate, davon	8,7 g
Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß (Protein)	1,9 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Himbeer-Bananenmilch**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1115

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 304 kJ	Milch einschl. Laktose
Bananen	Energie (Kilokalorien) 72 kcal	
Himbeeren	Fett, davon 3,0 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
	Kohlenhydrate, davon 8,1 g	
	Zucker 5,7 g	
	Ballaststoffe 0,7 g	
	Eiweiß (Protein) 3,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Himbeergrütze**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1335

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Himbeeren	Energie (Kilojoule) 313 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 75 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,2 g	
Johannisbrotkernmehl	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
	Kohlenhydrate, davon 13,3 g	
	Zucker 13,2 g	
	Ballaststoffe 5,3 g	
	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Himbeerjoghurt**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0032

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 387 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 93 kcal	
Himbeeren	Fett, davon 2,2 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
Agavendicksaft	Kohlenhydrate, davon 11,3 g	
	Zucker 7,8 g	
	Ballaststoffe 0,7 g	
	Eiweiß (Protein) 6,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Himbeerjoghurt im Becher**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R1301 Zutaten HW

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Himbeerjoghurt im Becher	Energie (Kilojoule) 421 kJ	Milch einschl. Laktose
	Energie (Kilokalorien) 101 kcal	
	Fett, davon 3,2 g	
	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	
	Kohlenhydrate, davon 14,0 g	
	Zucker 13,9 g	
	Ballaststoffe 0,9 g	
	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Himbeersauce**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R1321

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 267 kJ	keine
Himbeeren	Energie (Kilokalorien) 64 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,7 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Johannisbrotkernmehl	Kohlenhydrate, davon 11,4 g	
Guarkernmehl	Zucker 11,4 g	
	Ballaststoffe 3,2 g	
	Eiweiß (Protein) 0,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Himbeer-Vinaigrette**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0541

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 1766 kJ	Senf
Wasser	Energie (Kilokalorien) 422 kcal	
Himbeeressig	Fett, davon 46,4 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 5,6 g	
Himbeeren	Kohlenhydrate, davon 2,1 g	
Rohrohrzucker	Zucker 2,0 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,3 g	
Senf	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Knoblauch		
Gewürze		

**Honig-Sojasauce; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0950

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 165 kJ	Gluten (Weizen)
Sojasauce, Shoju	Energie (Kilokalorien) 39 kcal	Sesam
Pflaumenmus	Fett, davon 1,5 g	Soja (gen-tech-frei)
Honig	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
Ingwer, frisch	Zucker 4,1 g	
Sesamöl	Ballaststoffe 0,9 g	
Guarkernmehl	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Miso, Hatcho-	Gesamt Kochsalz 2,7 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Salz		
Rohrohrzucker		
Balsamico, Aceto		
Gewürze		

**Honigwaffel**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1316 **HW Zutat? Was für Gluten und Schalenfrüchte**

**Zutaten :**

Honigwaffel

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1282 kJ
Energie (Kilokalorien)	306 kcal
Fett, davon	17,2 g
gesättigte Fettsäuren	8,4 g
Kohlenhydrate, davon	33,0 g
Zucker	33,0 g
Ballaststoffe	0,8 g
Eiweiß (Protein)	4,6 g
Gesamt Kochsalz	0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose  
Schalenfrüchte (??)

**Hühnersuppe**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0968

**Zutaten :**

Wasser  
Hähnchenkarkassen  
Karotten  
Erbsen  
Lauch  
Sellerie  
Zwiebeln  
Spargel  
Salz  
Gemüsebrühe  
Rauchsalz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	219 kJ
Energie (Kilokalorien)	52 kcal
Fett, davon	2,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate, davon	1,9 g
Zucker	1,4 g
Ballaststoffe	1,1 g
Eiweiß (Protein)	5,4 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Hühnersuppe mit Hühncheneinlage**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0957

**Zutaten :**

Wasser  
Karotten  
Hähnchengeschnetzeltes  
Hähnchenkarkassen  
Erbsen  
Lauch  
Sellerie  
Spargel  
Zwiebeln  
Salz  
Gemüsebrühe  
Rauchsalz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	220 kJ
Energie (Kilokalorien)	53 kcal
Fett, davon	2,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate, davon	1,9 g
Zucker	1,4 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	5,4 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Indische Hackfleischsauce**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R1444

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Zwiebel  
Paprika  
Milch  
Lauch  
H-Kochsahne  
Gewürze (enthält Senf)  
Maisstärke  
Ingwerwasser  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Sambal Olek

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 393 kJ  
Energie (Kilokalorien) 94 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,0 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,0 g  
Ballaststoffe 1,5 g  
Eiweiß (Protein) 4,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Ingwersauce WOK**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0656

**Zutaten :**

Wasser  
Zwiebel  
Butter  
Sonnenblumenöl  
Rohrohrzucker  
Salz  
Gemüsebrühe  
Weißweinessig  
Ingwer  
Guarkernmehl  
Sojasauce, Shoju  
Apfelessig  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 381 kJ  
Energie (Kilokalorien) 91 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,1 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 0,6 g  
Gesamt Kochsalz 3,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose  
Soja (gen-tech-frei)

**Italienische Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0114

**Zutaten :**

Zucchini  
Paprika  
Tomatenachtel  
Zwiebeln  
Wasser  
Tomaten  
Olivenöl  
Tomatenmark  
Knoblauch  
H-Kochsahne  
Maisstärke  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 275 kJ  
Energie (Kilokalorien) 66 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,7 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,7 g  
Ballaststoffe 2,2 g  
Eiweiß (Protein) 1,7 g  
Gesamt Kochsalz 0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Italienische Gemüsepfanne mit Oliven**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0568

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 211 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 50 kcal	
Zucchini	Fett, davon 2,3 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Oliven, schwarz	Kohlenhydrate, davon 4,8 g	
Tomatenmark	Zucker 3,9 g	
Salz	Ballaststoffe 2,1 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,7 g	
Olivenöl		
Balsamico, Aceto		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Italienisches Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0553

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 1345 kJ	keine
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 321 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 33,4 g	
Apfelessig	gesättigte Fettsäuren 4,1 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 5,3 g	
Rohrohrzucker	Zucker 5,1 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 0,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Knoblauch		
Gewürze		

**Jägerrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0789

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 279 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 67 kcal	Sellerie
Knochen, Rind	Fett, davon 3,5 g	
Champignons	gesättigte Fettsäuren 1,2 g	
Möhren	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Maisstärke	Zucker 3,4 g	
Sonnenblumenöl	Ballaststoffe 1,2 g	
Tomatenmark	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
Sellerie	Gesamt Kochsalz 1,6 g	
Gemüsebrühe		
Rauchsatz		
Salz		
Petersilie		
Guarkernmehl		
Balsamico, Aceto		
Knoblauch		
Kräuter		
Gewürze		

**Joghurt "Winterapfel"**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0379

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 422 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 101 kcal	
Apfelwürfel	Fett, davon 1,5 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
Zitronensaft	Kohlenhydrate, davon 12,8 g	
Zimt	Zucker 12,7 g	
	Ballaststoffe 0,2 g	
	Eiweiß (Protein) 8,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Joghurt-Bärlauch-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1456

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 329 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 79 kcal	
Bärlauch	Fett, davon 3,8 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Apfelessig	Kohlenhydrate, davon 7,0 g	
Weißweinessig	Zucker 7,0 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,0 g	
	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Joghurt-Dipp**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0367

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 372 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 89 kcal	
Olivenöl	Fett, davon 3,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Apfelessig	Zucker 4,9 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 0,2 g	
Guarkernmehl	Eiweiß (Protein) 8,7 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Joghurt-Kräuter-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0035

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 326 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 78 kcal	
Apfelessig	Fett, davon 3,8 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Petersilie	Kohlenhydrate, davon 6,8 g	
Schnittlauch	Zucker 6,7 g	
Dill	Ballaststoffe 0,1 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Joghurt-Minz-Dipp**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R1429

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 370 kJ	Milch einschl. Laktose

Quark	Energie (Kilokalorien)	88 kcal
Olivenöl	Fett, davon	3,6 g
Pfefferminze	gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Salz	Kohlenhydrate, davon	4,7 g
Knoblauch	Zucker	3,8 g
Zitronensaft	Ballaststoffe	0,0 g
Agavendicksaft	Eiweiß (Protein)	8,6 g
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz	0,8 g
Gewürze		

**Joghurt-Schmand-Vinaigrette**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1372

**Zutaten :**

Joghurt  
Wasser  
Sonnenblumenöl  
Weißweinessig  
Schmand  
Senf  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 934 kJ  
Energie (Kilokalorien) 223 kcal  
Fett, davon 21,9 g  
gesättigte Fettsäuren 4,1 g  
Kohlenhydrate, davon 4,9 g  
Zucker 4,7 g  
Ballaststoffe 0,03 g  
Eiweiß (Protein) 1,8 g  
Gesamt Kochsalz 2,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Kaiserschmarren**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0423

**Zutaten :**

Milch  
Weizenmehl, Type 1050  
Vollei  
Rohrohrzucker  
Butter  
Rosinen  
Salz  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 994 kJ  
Energie (Kilokalorien) 234 kcal  
Fett, davon 6,2 g  
gesättigte Fettsäuren 3,1 g  
Kohlenhydrate, davon 36,6 g  
Zucker 9,2 g  
Ballaststoffe 1,7 g  
Eiweiß (Protein) 7,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Kalbsbraten**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0605

**Zutaten :**

Kalbsbug  
Zwiebeln  
Möhren  
Sellerie  
Salz  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 516 kJ  
Energie (Kilokalorien) 123 kcal  
Fett, davon 2,1 g  
gesättigte Fettsäuren 0,6 g  
Kohlenhydrate, davon 1,1 g  
Zucker 1,0 g  
Ballaststoffe 0,7 g  
Eiweiß (Protein) 24,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

**Kalbsgeschnetzeltes in Marengosauce**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1559

**Zutaten :**

Kalbsgeschnetzeltes  
Tomaten  
Zwiebel

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 585 kJ  
Energie (Kilokalorien) 140 kcal  
Fett, davon 9,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

Champignons	gesättigte Fettsäuren	3,9 g
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon	3,9 g
Tomatenmark	Zucker	0,5 g
Maisstärke	Ballaststoffe	0,9 g
Olivenöl	Eiweiß (Protein)	10,5 g
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz	0,9 g
Salz		
Knoblauch		
Zitronensaft		
Agavendicksaft		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Kalbsgeschnetzeltes, rahm**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1361

**Zutaten :**

Kalbsgeschnetzeltes  
H-Kochsahne  
Zwiebel  
Tomatenmark  
Maisstärke  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 831 kJ  
Energie (Kilokalorien) 199 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 8,1 g  
Kohlenhydrate, davon 3,2 g  
    Zucker 2,1 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 11,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Karamellpudding**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0761

**Zutaten :**

Milch  
Rohrohrzucker  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Johannisbrotkernmehl  
Guarkernmehl  
Salz

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 494 kJ  
Energie (Kilokalorien) 118 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,1 g  
Kohlenhydrate, davon 16,8 g  
    Zucker 14,7 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 3,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Karibikpfanne mit Blattspinat**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0837

**Zutaten :**

Paprika  
Karotten  
Kokosmilch  
Wasser  
Milch  
Spinat, Blatt-  
Blumenkohl  
Lauch / Porree  
Apfel  
Bananen  
Zwiebel  
Erbsen  
Orangensaft  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Kokosraspeln  
Zitronensaft  
Kokosöl  
Rohrohrzucker  
Guarkernmehl  
Apfelessig  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	252 kJ
Energie (Kilokalorien)	60 kcal
Fett, davon	3,3 g
gesättigte Fettsäuren	2,8 g
Kohlenhydrate, davon	4,7 g
Zucker	3,7 g
Ballaststoffe	2,3 g
Eiweiß (Protein)	1,7 g
Gesamt Kochsalz	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Karibik-Sauce; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0702

**Zutaten :**

Kokosmilch  
Wasser  
Milch  
Spinat, Blatt-  
Apfel  
Bananen  
Zwiebel  
Orangensaft  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Kokosraspeln  
Zitronensaft  
Kokosöl  
Rohrohrzucker  
Guarkernmehl  
Apfelessig  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	370 kJ
Energie (Kilokalorien)	88 kcal
Fett, davon	6,3 g
gesättigte Fettsäuren	5,5 g
Kohlenhydrate, davon	5,7 g
Zucker	4,0 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	1,7 g
Gesamt Kochsalz	3,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Karotten - Paprika -Gemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1113

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 159 kJ	Milch einschl. Laktose
Karotten	Energie (Kilokalorien) 38 kcal	
Wasser	Fett, davon 0,8 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
H-Kochsahne	Zucker 3,7 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 3,1 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Gewürze		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		

**Karotten, geschnitten Wok**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1027

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 178 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	
	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 6,2 g	
	Zucker 6,0 g	
	Ballaststoffe 4,7 g	
	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Karotten-Chili-Sauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0778

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 304 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 73 kcal	
Karotten	Fett, davon 5,0 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 4,4 g	
Olivenöl	Zucker 3,5 g	
Möhrensaft	Ballaststoffe 0,9 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
Orangensaft	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Maisstärke		
Salz		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Knoblauch		

**Karotten-Kokos-Suppe**

Rezeptgruppe : Eintöpfe

Komponenten-Nr.: R0928

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 270 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 65 kcal	Sellerie
Kokosmilch	Fett, davon 4,2 g	
Milch	gesättigte Fettsäuren 3,5 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 4,3 g	
Sellerie	Zucker 4,1 g	
Kokosraspeln	Ballaststoffe 2,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 1,6 g	
Gemüsebrühe		
Apfelessig		
Guarkernmehl		
Sonnenblumenöl		
Gewürze		

**Karottenkuchen**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1643

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 1495 kJ	Ei
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilokalorien) 357 kcal	Gluten (Weizen)
Rohrohrzucker	Fett, davon 18,8 g	Schalenfrüchte (Mandel)
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 41,4 g	
Vollei	Zucker 19,2 g	
Mandelkerne	Ballaststoffe 2,8 g	
Backpulver, Reinweinstein	Eiweiß (Protein) 4,2 g	
Zimt	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Karottensalat**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0054

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 267 kJ	keine
Apfel	Energie (Kilokalorien) 64 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 3,3 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Apfelessig	Kohlenhydrate, davon 7,4 g	
Salz	Zucker 1,8 g	
	Ballaststoffe 3,4 g	
	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Kartoffelbraten**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R1570

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 514 kJ	Ei
Kürbis	Energie (Kilokalorien) 123 kcal	
Vollei	Fett, davon 1,8 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Zwiebelwürfel, angebraten	Kohlenhydrate, davon 21,2 g	
Salz	Zucker 2,2 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 2,4 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 3,7 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Kartoffelbrei**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0659

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 451 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 108 kcal	
Butter	Fett, davon 4,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Gewürze	Kohlenhydrate, davon 12,6 g	
	Zucker 2,6 g	
	Ballaststoffe 1,6 g	
	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Kartoffelcremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0162

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 259 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 62 kcal	Sellerie
H-Kochsahne	Fett, davon 2,4 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 7,9 g	
Salz	Zucker 0,9 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 1,4 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Kartoffelcremesuppe mit Wursteinlage**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0331

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 424 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 101 kcal	Sellerie
Geflügel-Wiener	Fett, davon 6,5 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 2,8 g	
Karotten	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
Sellerie	Zucker 0,8 g	
Salz	Ballaststoffe 1,2 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 3,5 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Gewürze		

**Kartoffeldressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1375

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 231 kJ	Milch einschl. Laktose
Kartoffeln	Energie (Kilokalorien) 55 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 2,3 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
Gemüsebrühe	Zucker 0,5 g	
Branntweinessig	Ballaststoffe 1,0 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Kartoffelecken**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0115

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffelecken	Energie (Kilojoule) 362 kJ	keine
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 87 kcal	
Salz	Fett, davon 1,3 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Gewürze	Kohlenhydrate, davon 14,9 g	
Knoblauchgranulat	Zucker 0,8 g	
	Ballaststoffe 2,3 g	
	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,4 g	

**Kartoffelfrikadelle mit Käsefüllung**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R1551

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 748 kJ	Ei
Hirtenkäse	Energie (Kilokalorien) 179 kcal	Gluten (Weizen)
Vollei	Fett, davon 9,1 g	Milch einschl. Laktose
Zwiebelwürfel, angebraten	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 17,0 g	
Maisstärke	Zucker 1,2 g	
Semmelbrösel	Ballaststoffe 2,0 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 5,8 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Gewürze		
Kräuter		

**Kartoffel-Gemüsebratling**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0708

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 803 kJ	Ei
Karotten	Energie (Kilokalorien) 192 kcal	Gluten (Weizen)
Erbsen	Fett, davon 6,4 g	
Mais	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	
Vollei	Kohlenhydrate, davon 26,2 g	
Semmelbrösel	Zucker 2,7 g	
Fritierfett	Ballaststoffe 4,1 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 4,7 g	
Weizengrieß, Weich-	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Salz		
Gemüsebrühe		
Gewürze		

**Kartoffel-Gnocchi, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1234 Zutaten auflisten ?? HW

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffel-Gnocchi	Energie (Kilojoule) 553 kJ	Ei
	Energie (Kilokalorien) 132 kcal	Gluten (Weizen)
	Fett, davon 1,0 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
	Kohlenhydrate, davon 24,9 g	
	Zucker 0,2 g	
	Ballaststoffe 1,9 g	
	Eiweiß (Protein) 4,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Kartoffelgratin**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0534

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 622 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 149 kcal	
Milch	Fett, davon 8,4 g	
Käse, gerieben	gesättigte Fettsäuren 5,1 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 12,2 g	
Gewürze	Zucker 1,8 g	
	Ballaststoffe 1,7 g	
	Eiweiß (Protein) 5,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

---

**Kartoffelgratin mit Möhren**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1342

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 471 kJ	Milch einschl. Laktose
Karotten	Energie (Kilokalorien) 113 kcal	
Milch	Fett, davon 5,2 g	
Käse, gerieben	gesättigte Fettsäuren 3,1 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 10,4 g	
Zwiebel	Zucker 2,6 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 2,1 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 4,7 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Gewürze		

---

**Kartoffelgulasch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1486

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 280 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 67 kcal	
Paprika	Fett, davon 1,7 g	
Tomaten	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Zwiebeln	Kohlenhydrate, davon 10,0 g	
H-Kochsahne	Zucker 1,6 g	
Kürbis	Ballaststoffe 1,9 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Salz		
Gemüsebrühe		
Rauchsalz		
Gewürze		
Kräuter		
Knoblauch		
Olivenöl		

---

**Kartoffel-Käsebratling**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R0663

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 828 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 198 kcal	Milch einschl. Laktose
Käse, gerieben	Fett, davon 9,8 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Fritierfett	Kohlenhydrate, davon 19,4 g	
Salz	Zucker 0,8 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 2,3 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 6,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Kartoffelkuchen, hessischer**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1492

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 1248 kJ	Ei
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 298 kcal	Gluten (Weizen)
Eier	Fett, davon 13,5 g	Schalenfrüchte (Mandel)
Mandelkerne	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Zitronen	Kohlenhydrate, davon 34,9 g	
Weizengrieß, Hartweizen	Zucker 25,8 g	
Sonnenblumenöl	Ballaststoffe 3,7 g	
	Eiweiß (Protein) 7,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Kartoffel-Kürbispüree**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R1182

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 375 kJ	Milch einschl. Laktose
Kartoffeln	Energie (Kilokalorien) 90 kcal	
Kürbis	Fett, davon 4,4 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Möhrensaft	Kohlenhydrate, davon 9,0 g	
Salz	Zucker 3,8 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,1 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 2,6 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Kartoffel-Lasagne Rinderhack, C&C**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1357

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 474 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 113 kcal	Sellerie
Tomaten	Fett, davon 5,3 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 2,4 g	
Rinderhackfleisch	Kohlenhydrate, davon 10,5 g	
Käse, gerieben	Zucker 2,6 g	
Käse	Ballaststoffe 1,7 g	
Karotten	Eiweiß (Protein) 4,8 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Sonnenblumenöl		
Sellerie		
Maisstärke		
Salz		
H-Kochsahne		
Olivenöl		

Revision  
25072017

## Produktkatalog

The logo for 'biond' features the word 'biond' in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a solid red rectangular background.

Butter  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Guarkernmehl  
Balsamico, Aceto  
Kräuter  
Gewürze  
Rohrohrzucker

---

**Kartoffel-Lasagne Tomate, C&C**

Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R1358

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Milch  
Karotten  
Cocktailtomaten  
Zwiebel  
Tomaten  
Käse, gerieben  
Zucchini  
Käse  
Sellerie  
Maisstärke  
H-Kochsahne  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Butter  
Gemüsebrühe  
Balsamico, Aceto  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 389 kJ  
Energie (Kilokalorien) 93 kcal  
Fett, davon 3,8 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,1 g  
Kohlenhydrate, davon 9,5 g  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 1,7 g  
Eiweiß (Protein) 3,9 g  
Gesamt Kochsalz 0,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Kartoffelmasse zum Überbacken**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0707

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Käse, gerieben  
Frischkäse, natur  
Paprika  
Zwiebel  
Milch  
Butter  
Schmand  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 660 kJ  
Energie (Kilokalorien) 158 kcal  
Fett, davon 9,7 g  
    gesättigte Fettsäuren 5,8 g  
Kohlenhydrate, davon 10,5 g  
    Zucker 1,5 g  
Ballaststoffe 2,0 g  
Eiweiß (Protein) 5,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kartoffeln, gegart**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0523 Salzgehalt

**Zutaten :**

Kartoffeln, gesalzen

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 332 kJ  
Energie (Kilokalorien) 79 kcal  
Fett, davon 0,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,03 g  
Kohlenhydrate, davon 15,6 g  
    Zucker 0,7 g  
Ballaststoffe 2,4 g  
Eiweiß (Protein) 2,1 g  
Gesamt Kochsalz 0,01 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Kartoffel-Olivensauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0812

**Zutaten :**

Milch  
Kartoffeln  
Karotten  
Wasser  
Tomaten  
Oliven, grün  
Zwiebel  
Lauch  
Gemüsebrühe  
Rauchsalz  
Salz  
Olivenöl  
Basilikum, frisch  
Kräuter  
Gewürze  
Guarkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 255 kJ  
Energie (Kilokalorien) 61 kcal  
Fett, davon 2,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,9 g  
Kohlenhydrate, davon 7,1 g  
    Zucker 2,7 g  
Ballaststoffe 1,4 g  
Eiweiß (Protein) 2,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kartoffel-Pastinakenpüree**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0880

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Milch  
Pastinaken  
Butter  
Salz  
Gewürze  
Gemüsebrühe

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 414 kJ  
Energie (Kilokalorien) 99 kcal  
Fett, davon 4,6 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon 10,2 g  
    Zucker 2,9 g  
Ballaststoffe 2,8 g  
Eiweiß (Protein) 1,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kartoffelrösti-Grundmasse**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R1520

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Zwiebelwürfel, angebraten  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 342 kJ  
Energie (Kilokalorien) 82 kcal  
Fett, davon 0,6 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 15,2 g  
    Zucker 1,0 g  
Ballaststoffe 2,4 g  
Eiweiß (Protein) 2,1 g  
Gesamt Kochsalz 0,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Kartoffelsalat Essig/Öl**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R0217

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 433 kJ	Senf
Gewürzgurke	Energie (Kilokalorien) 103 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 4,1 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 13,1 g	
Olivenöl	Zucker 1,3 g	
Senf	Ballaststoffe 2,1 g	
Apfelessig	Eiweiß (Protein) 2,0 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Gemüsebrühe		
Rohrohrzucker		
Kräuter		
Gewürze		

**Kartoffelsalat mit Joghurt-Mayonnaise**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R1116

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 514 kJ	Ei
Apfel	Energie (Kilokalorien) 123 kcal	Milch einschl. Laktose
Mayonnaise	Fett, davon 5,8 g	Senf
Gewürzgurken	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Joghurt	Kohlenhydrate, davon 14,3 g	
Zwiebel	Zucker 3,6 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 2,0 g	
Apfelessig	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Senf		
Kräuter		
Gewürze		

**Kartoffelscheiben, gegart**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R1356

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 316 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 76 kcal	
	Fett, davon 0,1 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,03 g	
	Kohlenhydrate, davon 14,8 g	
	Zucker 0,7 g	
	Ballaststoffe 2,3 g	
	Eiweiß (Protein) 2,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Kartoffeltasche, Frischkäsefüllung**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R1387

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Frischkäse, natur  
Vollei  
Semmelbrösel  
Maisstärke  
Fritierfett  
Petersilie  
Schnittlauch  
Käse, gerieben  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 764 kJ  
Energie (Kilokalorien) 183 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,0 g  
Kohlenhydrate, davon 15,6 g  
    Zucker 1,2 g  
Ballaststoffe 2,1 g  
Eiweiß (Protein) 5,2 g  
Gesamt Kochsalz 1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

---

**Käsekoohl**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0447

**Zutaten :**

Weißkohl  
Kartoffeln  
Zwiebel  
Käse, gerieben  
Milch  
Balsamico, Aceto  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 326 kJ  
Energie (Kilokalorien) 73 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,5 g  
Kohlenhydrate, davon 8,3 g  
    Zucker 2,8 g  
Ballaststoffe 2,4 g  
Eiweiß (Protein) 3,7 g  
Gesamt Kochsalz 0,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Käse-Kräutersauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0966 zweimal Käse-Kräutersauce

**Zutaten :**

Milch  
Zwiebel  
Käse, gerieben  
Schnittlauch  
Butter  
Petersilie  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 471 kJ  
Energie (Kilokalorien) 113 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,2 g  
Kohlenhydrate, davon 5,3 g  
    Zucker 3,9 g  
Ballaststoffe 0,6 g  
Eiweiß (Protein) 5,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Käse-Kräutersauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0362 zweimal Käse-Kräutersauce

**Zutaten :**

Milch  
Zwiebeln  
Käse, gerieben  
Schnittlauch  
Maisstärke  
Butter  
Petersilie  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 526 kJ  
Energie (Kilokalorien) 126 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,6 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,8 g  
Ballaststoffe 0,6 g  
Eiweiß (Protein) 5,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Käse-Lauchrahmsuppe**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1209

**Zutaten :**

Milch  
Käse, gerieben  
Lauch  
Zwiebel  
Sellerie  
Sonnenblumenöl  
H-Kochsahne  
Butter  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Zitronensaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 427 kJ  
Energie (Kilokalorien) 102 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,9 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 4,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

---

**Käse-Lauchrahmsuppe mit Hack**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1118

**Zutaten :**

Milch  
Rinderhackfleisch  
Käse, gerieben  
Lauch  
Zwiebel  
Sellerie  
Sonnenblumenöl  
H-Kochsahne  
Butter  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Zitronensaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 472 kJ  
Energie (Kilokalorien) 113 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,0 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,6 g  
Ballaststoffe 0,4 g  
Eiweiß (Protein) 5,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

---

**Käserahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0850

**Zutaten :**

Milch  
Käse, gerieben  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Sellerie  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Butter  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 514 kJ  
Energie (Kilokalorien) 123 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,4 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,3 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 5,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Käserahmsauce mit Erbsen**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1200

**Zutaten :**

Milch  
Erbsen  
Käse, gerieben  
Zwiebel  
Sauerrahm  
Sellerie  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Butter  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 528 kJ  
Energie (Kilokalorien) 126 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,5 g  
Ballaststoffe 1,1 g  
Eiweiß (Protein) 6,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Käserahmsauce mit Hartkäse**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1314

**Zutaten :**

Milch  
Zwiebel  
Hartkäse, Formaggio a pasta  
Käse, gerieben  
Sellerie  
Maisstärke  
Salz  
Butter  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 554 kJ  
Energie (Kilokalorien) 132 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,2 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 6,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Käserahmsauce mit Bärlauch**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0741

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 456 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 109 kcal	Sellerie
Zwiebel	Fett, davon 7,0 g	
Käse, gerieben	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Sauerrahm	Kohlenhydrate, davon 6,1 g	
Sellerie	Zucker 4,7 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,5 g	
Bärlauch	Eiweiß (Protein) 5,1 g	
Sonnenblumenöl	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Butter		
Salz		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Zitronensaft		
Gewürze		

**Käsesauce nach "Gorgonzola Art"**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0739

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 487 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 116 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 9,2 g	
Blauschimmelkäse	gesättigte Fettsäuren 4,5 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 3,4 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,3 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Salz		
Zitronensaft		
Guarkernmehl		
Weißweinessig		
Gewürze		

**Katalonische Pfanne mit Mangold**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0132

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 281 kJ	Gluten (Weizen)
Wasser	Energie (Kilokalorien) 67 kcal	Milch einschl. Laktose
Rosinen	Fett, davon 2,5 g	Schalenfrüchte (Mandel)
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Mandelkerne	Kohlenhydrate, davon 6,6 g	
Butter	Zucker 5,7 g	
Weizenmehl, Type 1050	Ballaststoffe 2,8 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 2,6 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Olivenöl		
Gewürze		

**Ketchup**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0215

**Zutaten :**

Ketchup  
(Tomatenmark  
Rohrohrzucker  
Branntweinessig  
Salz  
Gewürze)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 468 kJ  
Energie (Kilokalorien) 112 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 23,2 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 2,1 g  
Gesamt Kochsalz 2,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Kichererbsen-Broccoli-Pfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0412

**Zutaten :**

Kichererbsen  
Broccoli  
Frischkäse, natur  
Wasser  
Zwiebel  
Kräuter  
Salz  
Gemüsebrühe

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 533 kJ  
Energie (Kilokalorien) 119 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 2,4 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 2,2 g  
Ballaststoffe 4,2 g  
Eiweiß (Protein) 6,7 g  
Gesamt Kochsalz 0,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kichererbsen-Dinkelgoldies**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0937

**Zutaten :**

Kichererbsen  
Vollei  
Zwiebeln  
Semmelbrösel  
Weizenmehl, Type 1050  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Salz  
Petersilie  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 956 kJ  
Energie (Kilokalorien) 228 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 1,0 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 3,0 g  
Ballaststoffe 6,4 g  
Eiweiß (Protein) 11,3 g  
Gesamt Kochsalz 0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)

**Kimchi; Vorproduktion**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0993

**Zutaten :**

Spitzkohl  
Weißkohl  
Karotten  
Paprika  
Sauerkraut  
Apfelessig  
Rohrohrzucker  
Lauch  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Zwiebel  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 215 kJ  
Energie (Kilokalorien) 51 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 5,6 g  
Ballaststoffe 3,1 g  
Eiweiß (Protein) 1,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Kirschjoghurt**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0802

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 359 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 86 kcal	
Sauerkirschen	Fett, davon 2,0 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 1,2 g	
Agavendicksaft	Kohlenhydrate, davon 9,7 g	
	Zucker 6,3 g	
	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 6,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Kirsch-Kokosauce, kalt**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0999

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 358 kJ	keine
Sauerkirschen	Energie (Kilokalorien) 86 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 2,3 g	
Kokosraspeln	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	
Johannisbrotkernmehl	Kohlenhydrate, davon 14,2 g	
	Zucker 14,2 g	
	Ballaststoffe 1,5 g	
	Eiweiß (Protein) 0,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Kirschkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0334

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 294 kJ	keine
Sauerkirschen	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,2 g	
Johannisbrotkernmehl	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
	Kohlenhydrate, davon 15,5 g	
	Zucker 15,4 g	
	Ballaststoffe 0,9 g	
	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
	Gesamt Kochsalz < 0,01 g	

**Kirschmichel**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0042

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 871 kJ	Ei
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilokalorien) 208 kcal	Gluten (Weizen)
Sauerkirschen	Fett, davon 7,4 g	Milch einschl. Laktose
Vollei	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 28,3 g	
Butter	Zucker 10,1 g	
Backpulver, Reinweinstein	Ballaststoffe 1,3 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 5,8 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Kirschsauce, kalt**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0397

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 288 kJ	keine
Sauerkirschen	Energie (Kilokalorien) 69 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,7 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Johannisbrotkernmehl	Kohlenhydrate, davon 14,0 g	
Guarkernmehl	Zucker 14,0 g	
	Ballaststoffe 0,8 g	
	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
	Gesamt Kochsalz < 0,01 g	

**Kirsch-Vinaigrette**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1373

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 944 kJ	Senf
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 226 kcal	
Marmelade, Sauerkirsch-	Fett, davon 18,7 g	
Weißweinessig	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
Senf	Kohlenhydrate, davon 13,8 g	
Gemüsebrühe	Zucker 13,7 g	
Salz	Ballaststoffe 0,1 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 0,4 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,7 g	

**Klare Gemüsebrühe**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0907

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 76 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 18 kcal	Sellerie
Lauch	Fett, davon 1,0 g	
Möhren	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 1,4 g	
Fenchel	Zucker 1,2 g	
Salz	Ballaststoffe 0,8 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Knoblauch		
Gemüsebrühe		
Petersilie		
Weißweinessig		
Ingwer, frisch		
Gewürze		
Kräuter		

**Knabbersalat Gurke**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0134

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Gurken	Energie (Kilojoule) 56 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 13 kcal	
	Fett, davon 0,2 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 1,8 g	
	Zucker 1,8 g	
	Ballaststoffe 0,5 g	
	Eiweiß (Protein) 0,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,02 g	

**Knabbersalat Kohlrabi**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0135

**Zutaten :**

Kohlrabi

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	149 kJ
Energie (Kilokalorien)	36 kcal
Fett, davon	0,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	4,8 g
Zucker	4,6 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß (Protein)	2,6 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Knabbersalat Möhre**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0136

**Zutaten :**

Karotten

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	137 kJ
Energie (Kilokalorien)	33 kcal
Fett, davon	0,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,04 g
Kohlenhydrate, davon	4,8 g
Zucker	4,6 g
Ballaststoffe	3,6 g
Eiweiß (Protein)	1,0 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Knabbersalat Paprika**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R1344

**Zutaten :**

Paprika

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	142 kJ
Energie (Kilokalorien)	34 kcal
Fett, davon	0,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	3,6 g
Zucker	3,5 g
Ballaststoffe	4,5 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Knoblauchdipp**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0873

**Zutaten :**

Joghurt  
Quark  
Schmand  
Olivenöl  
Knoblauch  
Salz  
Zitronensaft  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	411 kJ
Energie (Kilokalorien)	98 kcal
Fett, davon	5,1 g
gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate, davon	4,6 g
Zucker	4,6 g
Ballaststoffe	0,02 g
Eiweiß (Protein)	7,9 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Knöpfele, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1235 Zutaten HW??

**Zutaten :**

Knöpfele, frisch ohne Ei

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	602 kJ
Energie (Kilokalorien)	144 kcal
Fett, davon	3,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate, davon	21,3 g
Zucker	0,3 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	6,0 g
Gesamt Kochsalz	0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Kohlrabi, Pommesschnitt, vorgegart**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1459

**Zutaten :**

Kohlrabi

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	164 kJ
Energie (Kilokalorien)	39 kcal
Fett, davon	0,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	5,3 g
Zucker	5,1 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß (Protein)	2,9 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Kohlrabicremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1249

**Zutaten :**

Kohlrabi

Milch

Zwiebel

H-Kochsahne

Butter

Maisstärke

Salz

Gemüsebrühe

Gewürze

Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	287 kJ
Energie (Kilokalorien)	69 kcal
Fett, davon	3,9 g
gesättigte Fettsäuren	2,3 g
Kohlenhydrate, davon	5,3 g
Zucker	4,2 g
Ballaststoffe	1,1 g
Eiweiß (Protein)	2,6 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Kohlrabigemüse in Rahm**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0043

**Zutaten :**

Kohlrabi

Milch

H-Kochsahne

Maisstärke

Salz

Gemüsebrühe

Gewürze

Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	253 kJ
Energie (Kilokalorien)	60 kcal
Fett, davon	2,2 g
gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate, davon	6,1 g
Zucker	5,1 g
Ballaststoffe	1,8 g
Eiweiß (Protein)	3,0 g
Gesamt Kochsalz	0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Kohlrabi-Pastinakengemüse**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0445

**Zutaten :**

Kohlrabi  
Pastinaken  
Milch  
Butter  
Salz  
Gemüsebrühe  
Maisstärke  
Rohrohrzucker  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 277 kJ  
Energie (Kilokalorien) 60 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,9 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 6,2 g  
Ballaststoffe 3,2 g  
Eiweiß (Protein) 3,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Kohlroulade mit Hack**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0774

**Zutaten :**

Weißkohl, Blätter ganz  
Rinderhackfleisch  
Zwiebel  
Karotten  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Bratöl  
Knoblauch  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 549 kJ  
Energie (Kilokalorien) 131 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,1 g  
Ballaststoffe 2,7 g  
Eiweiß (Protein) 7,4 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Kohlroulade vegetarisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0121

**Zutaten :**

Weißkohl  
Vollkornreis  
Hirtenkäse  
Karotten  
Tomatenwürfel  
Frischkäse, natur  
Zwiebel  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 558 kJ  
Energie (Kilokalorien) 133 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,5 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 2,8 g  
Ballaststoffe 2,0 g  
Eiweiß (Protein) 5,0 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Kokos-Curry-Gemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0122

**Zutaten :**

Paprika  
Karotten  
Zucchini  
Lauch  
Kokosmilch  
Wasser  
Maisstärke  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 361 kJ  
Energie (Kilokalorien) 86 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,5 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,0 g  
Ballaststoffe 2,4 g  
Eiweiß (Protein) 1,7 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Kokos-Curry-Sauce, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0596

**Zutaten :**

Wasser  
Kokosmilch  
Milch  
Zwiebel  
Apfel  
Bananen  
Salz  
Zitronensaft  
Limettensaft  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Kokosöl  
Rohrohrzucker  
Ingwer, frisch  
Gewürze (enthält Senf)  
Knoblauch  
Olivenöl  
Guarkernmehl  
Limettenschale

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 411 kJ  
Energie (Kilokalorien) 98 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,8 g  
Ballaststoffe 0,7 g  
Eiweiß (Protein) 1,5 g  
Gesamt Kochsalz 3,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Kokos-Curry-Suppe, veg.**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1153

**Zutaten :**

Milch  
Kokosmilch  
Kürbis  
Paprika  
Zwiebel  
Wasser  
Bananen  
Karotten  
Zucchini  
Kokosraspeln  
Lauch  
Ananasstücke  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Apfelessig  
Sellerie  
Maisstärke  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 347 kJ  
Energie (Kilokalorien) 83 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,8 g  
Ballaststoffe 1,3 g  
Eiweiß (Protein) 2,3 g  
Gesamt Kochsalz 1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Kokos-Limetten-Sauce; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0617

**Zutaten :**

Wasser  
Kokosmilch  
Milch  
Apfel  
Bananen  
Zwiebel  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Kokosraspeln  
Kokosöl  
Limettensaft  
Rohrohrzucker  
Guarkernmehl  
Zitronensaft  
Gewürze  
Limettenschale

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	382 kJ
Energie (Kilokalorien)	91 kcal
Fett, davon	6,8 g
gesättigte Fettsäuren	6,0 g
Kohlenhydrate, davon	5,6 g
Zucker	3,9 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	3,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Königsberger Klopse (Pute) C&C**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1306

**Zutaten :**

Helle Sauce "Königsberger Art"  
(Milch  
Wasser  
Maisstärke  
Zwiebel  
Butter  
Kapern  
Gemüsebrühe  
Zitronensaft  
Salz  
Gewürze)  
Putenhackbällchen  
(Putenhackfleisch  
Zwiebeln  
Semmelbrösel  
Haferflocken  
Karotten  
Senf  
Salz  
Sellerie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	642 kJ
Energie (Kilokalorien)	153 kcal
Fett, davon	8,2 g
gesättigte Fettsäuren	3,2 g
Kohlenhydrate, davon	8,2 g
Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	0,6 g
Eiweiß (Protein)	11,3 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen, Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Königsberger Klopse in Sauce**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R1154

**Zutaten :**

Königsberger Klopse  
(Rinderhackfleisch  
Schweinehackfleisch  
Zwiebeln  
Semmelbrösel  
Haferflocken  
Vollei  
Senf  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze)  
Helle Sauce "Königsberger Art"  
(Milch  
Wasser  
Maisstärke  
Zwiebel  
Butter  
Kapern  
Gemüsebrühe  
Zitronensaft  
Salz  
Gewürze)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 693 kJ  
Energie (Kilokalorien) 166 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 3,9 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 3,2 g  
Ballaststoffe 0,8 g  
Eiweiß (Protein) 8,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen, Hafer)  
Milch einschl. Laktose  
Senf

**Köttbullar Rind/Schwein**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: r1303

**Zutaten :**

Rinderhackfleisch  
Schweinehackfleisch  
Zwiebeln  
Haferflocken  
Senf  
Semmelbrösel  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 998 kJ  
Energie (Kilokalorien) 239 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 5,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 1,3 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 15,6 g  
Gesamt Kochsalz 2,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen, Hafer)  
Senf

**Kräuterbutter**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1396

**Zutaten :**

Butter  
Petersilie  
Schnittlauch  
Bärlauch  
Salz  
Knoblauch  
Basilikum  
Dillspitzen  
Thymian

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2025 kJ  
Energie (Kilokalorien) 484 kcal  
Fett, davon  
gesättigte Fettsäuren 31,3 g  
Kohlenhydrate, davon  
Zucker 3,2 g  
Ballaststoffe 1,7 g  
Eiweiß (Protein) 2,0 g  
Gesamt Kochsalz 2,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kräuteröl**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1393

**Zutaten :**

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule)	3353 kJ	keine
Olivenöl	Energie (Kilokalorien)	801 kcal	
Balsamico, Aceto	Fett, davon	89,8 g	
Knoblauch	gesättigte Fettsäuren	11,4 g	
Rosmarin	Kohlenhydrate, davon	1,2 g	
Thymian	Zucker	1,2 g	
Gewürze	Ballaststoffe	0,3 g	
	Eiweiß (Protein)	0,3 g	
	Gesamt Kochsalz	0,0 g	

**Kräuterpesto, Business**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0784

<u>Zutaten :</u>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 2240 kJ	keine
Petersilie	Energie (Kilokalorien) 535 kcal	
Schnittlauch	Fett, davon 57,4 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 7,0 g	
Basilikum	Kohlenhydrate, davon 4,3 g	
Zitronensaft	Zucker 4,0 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 1,7 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Thymian	Gesamt Kochsalz 1,8 g	
Gewürze		

**Kräuterquark**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0125 **oder R0792**

<u>Zutaten :</u>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Quark	Energie (Kilojoule) 305 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 73 kcal	
Petersilie	Fett, davon 2,0 g	
Schnittlauch	gesättigte Fettsäuren 1,2 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 4,4 g	
Gewürze	Zucker 4,3 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 8,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Kräuterschmand**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0126

<u>Zutaten :</u>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 491 kJ	Milch einschl. Laktose
Schmand	Energie (Kilokalorien) 117 kcal	
Quark	Fett, davon 8,3 g	
Petersilie	gesättigte Fettsäuren 5,1 g	
Schnittlauch	Kohlenhydrate, davon 4,1 g	
Salz	Zucker 4,0 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 6,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Kürbis WOK**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1018

**Zutaten :**

Kürbis

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	149 kJ
Energie (Kilokalorien)	36 kcal
Fett, davon	0,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	5,8 g
Zucker	4,6 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	1,8 g
Gesamt Kochsalz	0,02 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Kürbiscremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0535

**Zutaten :**

Kürbis

Wasser

Zwiebel

Salz

H-Kochsahne

Maisstärke

Zitronensaft

Petersilie

Gemüsebrühe

Weißweinessig

Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	107 kJ
Energie (Kilokalorien)	26 kcal
Fett, davon	0,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate, davon	4 g
Zucker	2,7 g
Ballaststoffe	0,7 g
Eiweiß (Protein)	1,1 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kürbiscremesuppe mit Kartoffeln**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0046

**Zutaten :**

Kürbis

Wasser

Kartoffeln

Zwiebel

H-Kochsahne

Maisstärke

Salz

Gemüsebrühe

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	239 kJ
Energie (Kilokalorien)	57 kcal
Fett, davon	2,4 g
gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate, davon	6,7 g
Zucker	2,8 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kürbis-Fenchelgemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0597

**Zutaten :**

Kürbis

Milch

Fenchel

Wasser

Zwiebel

Rohrohrzucker

Salz

Gemüsebrühe

Butter

Maisstärke

Guarkernmehl

Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	237 kJ
Energie (Kilokalorien)	57 kcal
Fett, davon	1,7 g
gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate, davon	7,0 g
Zucker	5,7 g
Ballaststoffe	1,5 g
Eiweiß (Protein)	2,3 g
Gesamt Kochsalz	2,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Kürbisgemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0373

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kürbis	Energie (Kilojoule) 180 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 1,3 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 5,9 g	
Salz	Zucker 3,8 g	
Petersilie	Ballaststoffe 0,8 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Apfelessig	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Rohrohrzucker		
Gewürze		

---

**Kürbispfanne mit Paprika und Tomaten**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0234

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kürbis	Energie (Kilojoule) 187 kJ	Milch einschl. Laktose
Paprika	Energie (Kilokalorien) 45 kcal	
Tomatenachtel	Fett, davon 1,7 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
Tomaten	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
Wasser	Zucker 3,9 g	
Butter	Ballaststoffe 1,6 g	
H-Kochsahne	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Maisstärke		
Rohrohrzucker		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		

---

**Kürbispommes**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1505

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kürbis	Energie (Kilojoule) 395 kJ	Senf
Olivenöl	Energie (Kilokalorien) 94 kcal	
Salz	Fett, davon 6,7 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Gewürze (enthält Senf)	Kohlenhydrate, davon 6,2 g	
Kräuter	Zucker 4,9 g	
	Ballaststoffe 1,0 g	
	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

---

**Kürbisrelish**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1265

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kürbis	Energie (Kilojoule) 257 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 62 kcal	
Aprikose	Fett, davon 2,1 g	
Lauch / Porree	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Tomaten	Kohlenhydrate, davon 8,8 g	
Rohrohrzucker	Zucker 4,2 g	
Weißweinessig	Ballaststoffe 1,4 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Agavendicksaft	Gesamt Kochsalz 0,0 g	
Gewürze		

**Kürbissahnesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0711

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 531 kJ	Milch einschl. Laktose
Kürbis	Energie (Kilokalorien) 127 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 9,8 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 5,7 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 5,9 g	
Möhrensaft	Zucker 4,4 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,5 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 3,6 g	
Honig	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Butter		
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Weißweinessig		
Guarkernmehl		
Apfelessig		
Gewürze		

**Kurkuma-Reis**

**Kurkuma-Reis**

Rezeptgruppe : Reis

Komponenten-Nr.: R1337

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 709 kJ	Milch einschl. Laktose
Reis, hell	Energie (Kilokalorien) 169 kcal	
Salz	Fett, davon 2,0 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 34,1 g	
Gemüsebrühe	Zucker 0,2 g	
Kurkuma	Ballaststoffe 0,6 g	
	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,7 g	

**Lachs, gedünstet**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1388

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Lachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 665 kJ	Fisch
Zitronensaft	Energie (Kilokalorien) 159 kcal	
Salz	Fett, davon 8,0 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 0,3 g	
Kräuter	Zucker 0,3 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,0 g	
	Eiweiß (Protein) 21,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Lachs-Curry-Sauce**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1618

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Lachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 923 kJ	Fisch
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 221 kcal	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Fett, davon 19,0 g	Senf
Kokosmilch	gesättigte Fettsäuren 10,7 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Olivenöl	Zucker 2,1 g	
Salz	Ballaststoffe 0,2 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 9,7 g	
Currypulver (enhält Senf)	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

---

**Lachssahnesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R1501

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
H-Kochsahne	Energie (Kilojoule) 753 kJ	Fisch
Lachs (Wildfang)	Energie (Kilokalorien) 180 kcal	Milch einschl. Laktose
Wasser	Fett, davon 14,7 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 7,9 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 4,4 g	
Maisstärke	Zucker 2,1 g	
Salz	Ballaststoffe 0,3 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 7,7 g	
Dillspitzen	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Gewürze		

---

**Lasagne Gemüse**      **aktuell? Nicht vollständig**      Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R0130      **eingewogen**

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule)      546 kJ	Gluten (Weizen)
Lasagneplatten	Energie (Kilokalorien)      130 kcal	Milch einschl. Laktose
Karotten	Fett, davon	Sellerie
Käse, gerieben	gesättigte Fettsäuren      2,3 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon	
Tomatenachtel	Zucker      3,3 g	
Zucchini	Ballaststoffe      2,0 g	
Lauch	Eiweiß (Protein)      5,9 g	
Broccoli	Gesamt Kochsalz      0,2 g	
Erbsen		
Blumenkohl		
Sauerrahm		
H-Kochsahne		
Weizenmehl, Type 1050		
Sellerie		
Salz		
Olivenöl		
Knoblauch		
Gewürze		
Kräuter		
Gemüsebrühe		

---

**Lasagne Hackfleisch-Tor aktuell?**      Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R0047      Nicht vollständig eingewogen

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule)      706 kJ	Gluten (Weizen)
Tomaten	Energie (Kilokalorien)      169 kcal	Milch einschl. Laktose
Lasagneplatten	Fett, davon	
Rinderhackfleisch	gesättigte Fettsäuren      3,2 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon	
Karotten	Zucker      4,0 g	
Zwiebeln	Ballaststoffe      1,8 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein)      8,6 g	
Salz	Gesamt Kochsalz      0,4 g	
Balsamico, Aceto		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Gewürze		
Kräuter		

---

**Lasagne Tomate** **aktuell?** Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0048 Nicht vollständig eingewogen

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 617 kJ	Gluten (Weizen)
Milch	Energie (Kilokalorien) 147 kcal	Milch einschl. Laktose
Lasagneplatten	Fett, davon 4,4 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 2,5 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 19,2 g	
Zwiebeln	Zucker 3,3 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 2,0 g	
H-Kochsahne	Eiweiß (Protein) 6,4 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 0,2 g	
Sauerrahm		
Salz		
Gewürze		
Kräuter		
Knoblauch in Öl		
Olivenöl		
Balsamico, Aceto		
Wasser		
Gemüsebrühe		

**Lasagne, Lachs(Wildfang)-Spinat** Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R1346

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Spinat, Hack- TK	Energie (Kilojoule) 765 kJ	Fisch
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 183 kcal	Gluten (Weizen)
Lasagneplatten, semola	Fett, davon 10,0 g	Milch einschl. Laktose
Lachs (Wildfang)	gesättigte Fettsäuren 5,4 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 14,0 g	
Wasser	Zucker 1,5 g	
Milch	Ballaststoffe 1,6 g	
Zwiebel	Eiweiß (Protein) 8,2 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 0,5 g	
Maisstärke		
Käse, gerieben		
Salz		
Olivenöl		
Butter		
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Dillspitzen		
Guarkernmehl		
Knoblauch		
Gewürze		
Zitronensaft		

**Lauch, geschnitten Wok** Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1034

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Lauch	Energie (Kilojoule) 169 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 40 kcal	
	Fett, davon 0,5 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 4,3 g	
	Zucker 3,6 g	
	Ballaststoffe 3,0 g	
	Eiweiß (Protein) 3,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Lauch-Champignongemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0254

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Lauch	Energie (Kilojoule) 261 kJ	Milch einschl. Laktose
Champignons	Energie (Kilokalorien) 62 kcal	
Milch	Fett, davon 2,7 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 4,8 g	
Maisstärke	Zucker 3,5 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 2,6 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 3,5 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Gewürze		

**Lauchgemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0137

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Lauch	Energie (Kilojoule) 260 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 62 kcal	
Butter	Fett, davon 2,7 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,2 g	
Apfelessig	Zucker 4,1 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 1,8 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,5 g	

**Lauch-Tomatengemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0466

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Lauch	Energie (Kilojoule) 163 kJ	keine
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 35 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 0,4 g	
Tomaten	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 5,3 g	
Salz	Zucker 3,6 g	
Gewürze	Ballaststoffe 2,1 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Olivenöl		

**Lauchzwiebel-Schmand-Quark (Luckeleskäs)**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0969 nicht vollständig eingewogen

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 335 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 80 kcal	
Schmand	Fett, davon 3,5 g	
Lauchzwiebeln	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	
Schnittlauch	Kohlenhydrate, davon 4,0 g	
Salz	Zucker 4,0 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0 g	
Guarkernmehl	Eiweiß (Protein) 7,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Läuterzucker**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1464

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rohrohrzucker	Energie (Kilojoule) 1243 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 297 kcal	
Vanillepulver	Fett, davon 0,0 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
	Kohlenhydrate, davon 73,1 g	
	Zucker 73,1 g	
	Ballaststoffe 0,01 g	
	Eiweiß (Protein) 0,00 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Linsensalat**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R1512

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Linsen (Berg-)	Energie (Kilojoule) 535 kJ	Senf
Paprika	Energie (Kilokalorien) 127 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 3,4 g	
Himbeeressig	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Balsamico, Aceto	Kohlenhydrate, davon 16,6 g	
Olivenöl	Zucker 0,9 g	
Petersilie	Ballaststoffe 4,10 g	
Honig	Eiweiß (Protein) 7,10 g	
Senf	Gesamt Kochsalz 0,70 g	
Agavendicksaft		
Salz		
Gewürze		

**Linsensuppe mit Balsamico, veg.**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0874

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 221 kJ	Sellerie
Karotten	Energie (Kilokalorien) 53 kcal	Senf
Kartoffeln	Fett, davon 0,4 g	
Linsen (Berg-)	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Lauch	Kohlenhydrate, davon 7,9 g	
Sellerie	Zucker 1,3 g	
Zwiebel	Ballaststoffe 2,2 g	
Rauchsalz	Eiweiß (Protein) 3,0 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Knoblauch		
Zitronensaft		
Kräuter		
Gewürze (enthält Senf)		
Rohrohrzucker		

**Linsensuppe mit Speck**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1621

**Zutaten :**

Wasser  
Karotten  
Kartoffeln  
Linsen (Berg-)  
Bauchspeck, geräuchert  
Lauch  
Sellerie  
Zwiebel  
Rauchsalz  
Knoblauch  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Rohrohrzucker  
Gewürze (enthält Senf)  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	271 kJ
Energie (Kilokalorien)	65 kcal
Fett, davon	1,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate, davon	7,4 g
Zucker	1,1 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß (Protein)	4,9 g
Gesamt Kochsalz	1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie  
Senf

---

**Linsensuppe mit Würstchen**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1201

**Zutaten :**

Wasser  
Karotten  
Kartoffeln  
Linsen (Berg-)  
Bratwurst, Schwein  
Lauch  
Sellerie  
Zwiebel  
Rauchsalz  
Balsamico, Aceto  
Sojasauce, Shoju  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Guarkernmehl  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Rohrohrzucker  
Gewürze (enthält Senf)  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	314 kJ
Energie (Kilokalorien)	75 kcal
Fett, davon	2,9 g
gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate, davon	7,2 g
Zucker	1,2 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß (Protein)	4,0 g
Gesamt Kochsalz	1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Sellerie  
Senf  
Soja (gen-tech-frei)

---

**Linsenzubereitung**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0773

**Zutaten :**

Wasser  
Linsen (Berg-)  
Karotten  
Zwiebel  
Sellerie  
Salz  
Butter  
Sonnenblumenöl  
Rauchsalz  
Petersilie  
Balsamico, Aceto  
Apfelessig  
Knoblauch  
Olivenöl  
Senf  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Meerrettich  
Weißweinessig  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 322 kJ  
Energie (Kilokalorien) 77 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,7 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 2,5 g  
Eiweiß (Protein) 3,9 g  
Gesamt Kochsalz 2,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Maiscremsuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1114

**Zutaten :**

Mais  
Milch  
Wasser  
Zwiebel  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Maisstärke  
Petersilie  
Salz  
Apfelessig  
Gewürze (enthält Senf)  
Guarkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 330 kJ  
Energie (Kilokalorien) 79 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,0 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 1,5 g  
Eiweiß (Protein) 2,9 g  
Gesamt Kochsalz 0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Maisgriesbrei, Phutu**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0986

**Zutaten :**

Milch  
Wasser  
Polenta  
Bananen  
Rohrohrzucker  
Rosinen  
Mandelkerne  
Möhrensaft  
Kokosraspeln  
Butter  
Salz  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 488 kJ  
Energie (Kilokalorien) 117 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 10,0 g  
Ballaststoffe 1,2 g  
Eiweiß (Protein) 3,0 g  
Gesamt Kochsalz 0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Schalenfrüchte (Mandel)

**Mais-Karottensuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0980

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 185 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	Senf
Mais	Fett, davon 1,7 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Olivenöl	Zucker 1,8 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 1,1 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Petersilie	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Salz		
Guarkernmehl		
Gewürze (enthält Senf)		

**Maiskolben mit Butter**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0600

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zuckermaiskolben	Energie (Kilojoule) 763 kJ	Milch einschl. Laktose
Butter	Energie (Kilokalorien) 182 kcal	
Salz	Fett, davon 17,1 g	
	gesättigte Fettsäuren 10,2 g	
	Kohlenhydrate, davon 5,8 g	
	Zucker 0,6 g	
	Ballaststoffe 1,0 g	
	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
	Gesamt Kochsalz 2,0 g	

**Mandel-Knoblauch Pesto**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0826

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 2814 kJ	Milch einschl. Laktose
Mandelkerne	Energie (Kilokalorien) 672 kcal	Schalenfrüchte (Mandel)
Olivenöl	Fett, davon 70,7 g	Senf
Knoblauch	gesättigte Fettsäuren 8,9 g	
Hartkäse, Formaggio a pasta	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Agavendicksaft	Zucker 1,1 g	
Senf	Ballaststoffe 3,7 g	
Weißer Bohnen	Eiweiß (Protein) 6,2 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Gewürze		

**Mandel-Nusspudding**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R1122

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 673 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 161 kcal	Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss)
Mandeln	Fett, davon 9,0 g	
Haselnüsse	gesättigte Fettsäuren 2,4 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 14,9 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 12,8 g	
Ahornsirup	Ballaststoffe 1,3 g	
Johannisbrotkernmehl	Eiweiß (Protein) 4,3 g	
Guarkernmehl	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Vanillepulver		

**Mango-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1428

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 1027 kJ	Milch einschl. Laktose
Mangomark	Energie (Kilokalorien) 245 kcal	Senf
Schmand	Fett, davon 23,5 g	
Orangensaft	gesättigte Fettsäuren 7,1 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 7,4 g	
Salz	Zucker 3,4 g	
Agavendicksaft	Ballaststoffe 0,5 g	
Gewürze (enthält Senf)	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Mango-Joghurt-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1608

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 364 kJ	Milch einschl. Laktose
Mangomark	Energie (Kilokalorien) 87 kcal	
Orangensaft	Fett, davon 2,7 g	
Sauerrahm	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 12,6 g	
Zitronensaft	Zucker 12,5 g	
Apfelessig	Ballaststoffe 0,6 g	
Mango-Chutney	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Mangold, geschnitten Wok**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: G1033

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 145 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 35 kcal	
	Fett, davon 0,4 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,3 g	
	Zucker 2,8 g	
	Ballaststoffe 3,0 g	
	Eiweiß (Protein) 2,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,2 g	

**Mangoldcremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1477

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 288 kJ	Milch einschl. Laktose
Mangold	Energie (Kilokalorien) 69 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 3,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 5,3 g	
Maisstärke	Zucker 4,4 g	
Butter	Ballaststoffe 0,9 g	
Käse, gerieben	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
Sonnenblumenöl	Gesamt Kochsalz 1,6 g	
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Mangoldcurry mit Berglinsen**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0249

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 490 kJ	Sesam
Kokosmilch	Energie (Kilokalorien) 117 kcal	
Linsen (Berg-)	Fett, davon 3,5 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 5,8 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 9,4 g	
Sesam	Zucker 2,9 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 3,0 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 5,0 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 0,5 g	
Gemüsebrühe		
Ingwer, frisch		
Gewürze		
Salz		

**Mangoldgemüse, italienisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0303

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 158 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 38 kcal	
Tomaten	Fett, davon 1,0 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Salz	Zucker 2,7 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 2,0 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Gewürze		
Butter		

**Mangold-Quarkröllchen**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1472

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 398 kJ	Ei
Quark	Energie (Kilokalorien) 95 kcal	Gluten (Hafer)
Haferflocken	Fett, davon 2,7 g	Milch einschl. Laktose
Mandelkerne	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	Schalenfrüchte (Mandel)
Vollei	Kohlenhydrate, davon 8,1 g	
Salz	Zucker 3,8 g	
Kräuter	Ballaststoffe 7,8 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Mangoldsahnegemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0140

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Mangold	Energie (Kilojoule) 396 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 95 kcal	
Sahne	Fett, davon 4,4 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 2,5 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 7,5 g	
Gemüsebrühe	Zucker 5,0 g	
Gewürze	Ballaststoffe 3,0 g	
	Eiweiß (Protein) 4,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,4 g	

**Mango-Vanillejoghurt**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R1319

**Zutaten :**

Joghurt  
Quark  
Mangomark  
Rohrohrzucker  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	391 kJ
Energie (Kilokalorien)	93 kcal
Fett, davon	2,2 g
gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate, davon	10,3 g
Zucker	10,3 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß (Protein)	7,1 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Marokkanische Tajine**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0920

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Karotten  
Paprika  
Zucchini  
Tomaten  
Wasser  
Kichererbsen  
Zwiebel  
Olivenöl  
Rosinen  
Salz  
Mandelkerne  
Knoblauch  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	383 kJ
Energie (Kilokalorien)	92 kcal
Fett, davon	3,8 g
gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate, davon	9,8 g
Zucker	4,1 g
Ballaststoffe	3,2 g
Eiweiß (Protein)	2,7 g
Gesamt Kochsalz	1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Schalenfrüchte (Mandel)  
Senf

**Matjessalat**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0166

**Zutaten :**

Matjesfilets  
Joghurt  
Gewürzgurke  
Apfel  
Sauerrahm  
Schmand  
Rohrohrzucker  
Gewürze  
Salz

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	868 kJ
Energie (Kilokalorien)	207 kcal
Fett, davon	15,8 g
gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate, davon	3,5 g
Zucker	3,4 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß (Protein)	12,8 g
Gesamt Kochsalz	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Fisch  
Milch einschl. Laktose  
Senf

**Maultaschen**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1311 Zuatun HW ??

**Zutaten :**

Maultaschen, Ricotta-Gemüsefüllun

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Teig	Energie (Kilojoule)	394 kJ
(Hartweizengriß	Energie (Kilokalorien)	94 kcal
Wasser	Fett, davon	3,5 g
Vollei	gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Pflanzenöl)	Kohlenhydrate, davon	9,8 g
Füllung	Zucker	0,3 g
(Möhre	Ballaststoffe	0,8 g
Blumenkohl	Eiweiß (Protein)	5,4 g
Brechbohnen	Gesamt Kochsalz	0,9 g
Lauch		
Erbsen		
Sellerie		
Kohlrabi		
Broccoli		
Ricotta		
Semmelbrösel		
Vollei		
Maisgrieß		
Hartweizengrieß		
Wasser		
Salz		
Gewürze		
Zucker		
Sonnenblumenöl)		

Wasser

Gemüsebrühe

**Mediterraner Geflügeltopf**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1208

**Zutaten :**

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Putengulasch	Energie (Kilojoule)	449 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien)	107 kcal	
Brechbohnen	Fett, davon	5,6 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren	1,8 g	
Cocktailtomaten	Kohlenhydrate, davon	4,5 g	
Mais	Zucker	2,2 g	
Zucchini	Ballaststoffe	2,0 g	
Aubergine	Eiweiß (Protein)	8,6 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz	0,5 g	
Maisstärke			
Salz			
Knoblauch			
Olivenöl			
Kräuter			
Gemüsebrühe			
Gewürze			

**Milchreis**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0465

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 471 kJ	Milch einschl. Laktose
Milchreis	Energie (Kilokalorien) 113 kcal	
Wasser	Fett, davon 2,7 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Vanillepulver	Kohlenhydrate, davon 17,9 g	
Zimt	Zucker 4,6 g	
	Ballaststoffe 0,2 g	
	Eiweiß (Protein) 3,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Minestrone-Suppe**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0159

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 89 kJ	Sellerie
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 21 kcal	
Karotten	Fett, davon 0,4 g	
Zucchini	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 2,6 g	
Erbsen	Zucker 2,2 g	
Weißkohl	Ballaststoffe 1,3 g	
Tomatenmark	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
Sellerie	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Salz		
Staudensellerie		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		
Gemüsebrühe		
Gewürze		

**Minutenschnitzel, natur mit Zitrone**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R1339

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweineschnitzel	Energie (Kilojoule) 556 kJ	keine
Zitronen	Energie (Kilokalorien) 133 kcal	
Wasser	Fett, davon 4,1 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 1,1 g	
Zitronensaft	Zucker 1,1 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,2 g	
	Eiweiß (Protein) 22,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

**Mohn-Zuckermischung**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0795

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rohrohrzucker	Energie (Kilojoule) 1815 kJ	keine
Mohn	Energie (Kilokalorien) 434 kcal	
	Fett, davon 11,0 g	
	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
	Kohlenhydrate, davon 75,1 g	
	Zucker 74,0 g	
	Ballaststoffe 5,3 g	
	Eiweiß (Protein) 5,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Möhren, geraspelt**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0506

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 137 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 33 kcal	
	Fett, davon 0,2 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
	Kohlenhydrate, davon 4,8 g	
	Zucker 4,6 g	
	Ballaststoffe 3,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Möhren, Wellenschnitt, vorgegart**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1451

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 173 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 41 kcal	
	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 6,1 g	
	Zucker 5,9 g	
	Ballaststoffe 4,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Möhrencremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0052

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 129 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 31 kcal	
Salz	Fett, davon 0,5 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
Maisstärke	Zucker 3,9 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 2,4 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 0,7 g	
Weißweinessig	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Sonnenblumenöl		
Gewürze		
Guarkernmehl		

**Möhren-Erbsengemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0169

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 212 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 51 kcal	
Erbsen	Fett, davon 1,0 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 6,9 g	
Salz	Zucker 4,1 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 3,1 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Möhrengemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0053

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 265 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 63 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 3,2 g	
Butter	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Salz	Zucker 4,9 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 3,7 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 1,8 g	

---

**Möhrengemüse mit Ahornsirup**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1437

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 291 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Butter	Fett, davon 3,2 g	
Ahornsirup	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 7,1 g	
Salz	Zucker 6,4 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 3,8 g	
	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 1,8 g	

---

**Möhren-Hähnchenpfanne**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1509

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 472 kJ	Gluten (Weizen)
Hähnchengeschnetzeltes	Energie (Kilokalorien) 113 kcal	Milch einschl. Laktose
Bambussprossen	Fett, davon 6,3 g	Sesam
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	Soja (gen-tech-frei)
Butter	Kohlenhydrate, davon 3,8 g	
Sojasauce, Shoju	Zucker 3,1 g	
Sesamöl	Ballaststoffe 2,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 9,0 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Maisstärke		
Rohrohrzucker		

---

**Möhren-Ingwersuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0646

**Zutaten :**

Karotten  
Wasser  
Kokosmilch  
Zwiebel  
Möhrensaft  
Lauch  
Salz  
Sojasauce, Shoju  
Ingwerwasser  
Rohrohrzucker  
Kokosöl  
Gemüsebrühe  
Weißweinessig  
Knoblauch  
Guarkernmehl  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 226 kJ  
Energie (Kilokalorien) 54 kcal  
Fett, davon 3,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon 4,5 g  
    Zucker 4,2 g  
Ballaststoffe 2,0 g  
Eiweiß (Protein) 1,1 g  
Gesamt Kochsalz 2,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Soja (gen-tech-frei)

---

**Möhren-Kartoffelstampf**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R1392

**Zutaten :**

Karotten  
Kartoffeln  
Zwiebeln  
Butter  
Salz  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 302 kJ  
Energie (Kilokalorien) 72 kcal  
Fett, davon 2,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,3 g  
Kohlenhydrate, davon 9,6 g  
    Zucker 3,1 g  
Ballaststoffe 3,0 g  
Eiweiß (Protein) 1,5 g  
Gesamt Kochsalz 0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Möhren-Kartoffeleintopf, vegetarisch**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0232

**Zutaten :**

Karotten  
Wasser  
Kartoffeln  
Butter  
Lauch  
Sellerie  
Salz  
Olivenöl  
Maisstärke  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Weißweinessig  
Rauchsalz  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 267 kJ  
Energie (Kilokalorien) 64 kcal  
Fett, davon 3,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,4 g  
Kohlenhydrate, davon 6,7 g  
    Zucker 2,6 g  
Ballaststoffe 2,1 g  
Eiweiß (Protein) 1,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

---

**Möhren-Paprika-Creme**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0156

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 209 kJ	Milch einschl. Laktose
Paprika	Energie (Kilokalorien) 50 kcal	
Milch	Fett, davon 1,9 g	
Frischkäse	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Guarkernmehl	Kohlenhydrate, davon 4,6 g	
Salz	Zucker 4,4 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 3,6 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Nasi Goreng mit Putenstreifen**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0344

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 539 kJ	Gluten (Weizen)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 129 kcal	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Fett, davon 7,3 g	Senf
Erbsen	gesättigte Fettsäuren 3,0 g	Soja (gen-tech-frei)
Lauch / Porree	Kohlenhydrate, davon 4,6 g	
Paprika	Zucker 3,2 g	
Kokosmilch	Ballaststoffe 2,3 g	
Milch	Eiweiß (Protein) 10,1 g	
Sojasauce, Shoju	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Maisstärke		
Gewürze (enthält Senf)		
Salz		
Gemüsebrühe		

**Nasi Goreng vegetarisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1196

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 178 kJ	Gluten (Weizen)
Paprika	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	Sellerie
Zwiebeln	Fett, davon 0,5 g	Senf
Weißkohl	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	Soja (gen-tech-frei)
Champignons	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
Sellerie	Zucker 4,5 g	
Lauch	Ballaststoffe 3,5 g	
Sojasauce, Shoju	Eiweiß (Protein) 2,4 g	
Gewürze (enthält Senf)	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Salz		
Gemüsebrühe		

**Nudeln, verschiedene Sorten, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R0221

R0271 R0220 **Nudelöl??** R0872 R1194

R0272 R0055 R0421 **R0551 R0931**

**Zutaten :**

Wasser  
Nudeln trocken  
Salz  
Sonnenblumenöl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	608 kJ	758
Energie (Kilokalorien)	145 kcal	181
Fett, davon	0,8 g	0,9
gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,1
Kohlenhydrate, davon	28,2 g	35,2
Zucker	0,2 g	0,2
Ballaststoffe	2,0 g	2,6
Eiweiß (Protein)	5,0 g	6,3
Gesamt Kochsalz	1,6 g	1,6

mit Nudelöl

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose                      bei Nudelöl

**Nudeln, Vollkorn gegart**

**Nudelöl??**

Komponenten-Nr.: R0581

Rezeptgruppe : Teigwaren

**Zutaten :**

Wasser  
Spiralen, integrale (Vollkorn)  
Salz  
Nudelöl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	587 kJ
Energie (Kilokalorien)	140 kcal
Fett, davon	1,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate, davon	24,2 g
Zucker	0,3 g
Ballaststoffe	4,6 g
Eiweiß (Protein)	5,4 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Obst, Stück**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0061

**Zutaten :**

Obst

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	233 kJ
Energie (Kilokalorien)	56 kcal
Fett, davon	0,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	11,4 g
Zucker	10,3 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß (Protein)	0,3 g
Gesamt Kochsalz	0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Obstkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0592

**Zutaten :**

Wasser  
Sauerkirschen  
Rohrohrzucker  
Erdbeeren  
Apfelwürfel  
Rote-Bete-Saft  
Johannisbrotkernmehl  
Zitronensaft  
Salz

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	279 kJ
Energie (Kilokalorien)	67 kcal
Fett, davon	0,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	14,8 g
Zucker	14,7 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	0,3 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Olivenpesto, schwarz**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0814

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Oliven, schwarz	Energie (Kilojoule) 2660 kJ	keine
Olivenöl	Energie (Kilokalorien) 635 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 69,0 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 9,3 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Pfeffer, rosa, ganz	Zucker 0,1 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 1,6 g	
	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
	Gesamt Kochsalz 3,3 g	

---

**Orangen-Buttermilch-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1418

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Buttermilch	Energie (Kilojoule) 284 kJ	Milch einschl. Laktose
Sauerrahm	Energie (Kilokalorien) 68 kcal	
Orangensaft	Fett, davon 3,6 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
Agavendicksaft	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Schnittlauch	Zucker 3,4 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

---

**Orangenquark**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0062

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 429 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 103 kcal	
Orangensaft	Fett, davon 2,4 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 10,6 g	
Agavendicksaft	Zucker 7,6 g	
Vanillepulver	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 8,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

---

**Orientalische Hackröllchen**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1490

**Zutaten :**

Hackröllchen, orientalisch  
(Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Kichererbsen  
Karotten  
Haferflocken  
Senf  
Aprikosen  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Kräuter)  
Orientlische Sauce  
(Tomaten  
Wasser  
Karotten  
Lauch  
Tomatenmark  
Honig  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Salz)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 549 kJ  
Energie (Kilokalorien) 131 kcal  
Fett, davon 7,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,5 g  
Kohlenhydrate, davon 7,3 g  
    Zucker 3,8 g  
Ballaststoffe 1,8 g  
Eiweiß (Protein) 8,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Hafer)  
Senf

**Paella mit Hähnchen**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1336

**Zutaten :**

Paprika  
Reis, hell  
Hähnchengeschnetztes  
Erbsen  
Zwiebel  
Wasser  
Tomaten  
Cocktailtomaten  
Olivenöl  
Salz  
Knoblauch  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 675 kJ  
Energie (Kilokalorien) 161 kcal  
Fett, davon 4,7 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,0 g  
Kohlenhydrate, davon 21,1 g  
    Zucker 2,6 g  
Ballaststoffe 2,6 g  
Eiweiß (Protein) 7,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Panna Cotta**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0532

**Zutaten :**

Sahne  
Milch  
Rohrohrzucker  
Agar-Agar  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 837 kJ  
Energie (Kilokalorien) 200 kcal  
Fett, davon 16,8 g  
    gesättigte Fettsäuren 10,2 g  
Kohlenhydrate, davon 9,3 g  
    Zucker 9,3 g  
Ballaststoffe 0,0 g  
Eiweiß (Protein) 3,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Paprika-Apfel-Gulasch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0503

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 188 kJ	keine
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 45 kcal	
Apfel	Fett, davon 1,7 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 6,0 g	
Salz	Zucker 0,9 g	
Apfelessig	Ballaststoffe 2,8 g	
Agavendicksaft	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Gewürze		

**Paprikadipp mit Hirtenkäse**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R1385

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Frischkäse, natur	Energie (Kilojoule) 852 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 204 kcal	
Hirtenkäse	Fett, davon 17,4 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 10,7 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 2,7 g	
Agavendicksaft	Zucker 1,9 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 0,6 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 8,8 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Paprikagemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1217

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 177 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 42 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 0,6 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Tomaten	Zucker 4,0 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 3,6 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Rohrohrzucker		
Kräuter		
Gewürze		

**Paprikahälfte mit Couscous gefüllt**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1516

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika rot	Energie (Kilojoule) 308 kJ	Gluten (Weizen)
Couscous	Energie (Kilokalorien) 74 kcal	Milch einschl. Laktose
Bolognese, vegetarisch	Fett, davon 1,9 g	Sellerie
(Tomaten	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Karotten	Kohlenhydrate, davon 9,6 g	
Wasser	Zucker 2,2 g	
Zwiebeln	Ballaststoffe 3,0 g	
Sellerie	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Sonnenblumenöl		
Salz		
Maisstärke		
Rohrohrzucker		
Gemüsebrühe		
Olivenöl		
Knoblauch		
Balsamico, Aceto		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze)		
Hirtenkäse		
Zwiebelwürfel, angebraten		

**Paprikahälfte mit Hack gefüllt**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0458 Portionsgröße gehe von 150g

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 536 kJ	keine
Rinderhackfleisch	Energie (Kilokalorien) 128 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 8,2 g	
Tomaten	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 3,8 g	
Bratöl	Zucker 3,3 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 3,0 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 8,4 g	
	Gesamt Kochsalz 1,4 g	

**Paprika-Mais-Karotten-Gemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0979

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 217 kJ	Milch einschl. Laktose
Mais	Energie (Kilokalorien) 52 kcal	
Karotten	Fett, davon 1,0 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Zwiebeln	Kohlenhydrate, davon 7,3 g	
Tomatenmark	Zucker 3,0 g	
H-Kochsahne	Ballaststoffe 3,0 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Salz		
Gewürze		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		

**Paprikapfanne mit Hackfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0650

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Paprika	Energie (Kilojoule) 476 kJ	keine
Rinderhackfleisch	Energie (Kilokalorien) 114 kcal	
Tomaten	Fett, davon 7,4 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,5 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,6 g	
Olivenöl	Zucker 2,7 g	
Salz	Ballaststoffe 2,5 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 7,1 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,7 g	
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Gewürze		
Guarkernmehl		

---

**Paprikapfanne mit roten Zwiebeln**

Komponenten-Nr.: R0253

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Paprika	Energie (Kilojoule) 183 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 0,6 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 5,9 g	
Olivenöl	Zucker 4,2 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 3,6 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Gewürze		

---

**Paprikasahnesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1440

<b><u>Zutaten :</u></b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b><u>Folgende Allergene sind enthalten :</u></b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 494 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 118 kcal	
Ajvar mild fruchtig	Fett, davon 11,0 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 6,2 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,5 g	
Salz	Zucker 2,4 g	
Butter	Ballaststoffe 0,8 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Paprikasauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0400

**Zutaten :**

Tomaten  
Paprika  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Wasser  
Tomatenmark  
Gemüsebrühe  
Maisstärke  
Salz  
Olivenöl  
Knoblauch  
Gewürze  
Guarkernmehl  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	253 kJ
Energie (Kilokalorien)	60 kcal
Fett, davon	3,8 g
gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate, davon	4,1 g
Zucker	3,2 g
Ballaststoffe	2,1 g
Eiweiß (Protein)	1,4 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Paprikasauce Guarani**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0987

**Zutaten :**

Tomaten  
Paprika  
Mais  
Wasser  
Zwiebel  
Karotten  
Tomatenmark  
Maisstärke  
Salz  
Balsamico, Aceto  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kakaopulver  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Guarkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	180 kJ
Energie (Kilokalorien)	43 kcal
Fett, davon	0,6 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	6,4 g
Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	2,2 g
Eiweiß (Protein)	1,6 g
Gesamt Kochsalz	1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Pastinakenschaumsuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0870

**Zutaten :**

Milch  
Pastinake  
Wasser  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Apfel  
Sellerie  
Lauch  
Karotten  
Sauerrahm  
Olivenöl  
Salz  
Butter  
Agavendicksaft  
Limettensaft  
Knoblauch  
Tafel-Meerrettich  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 320 kJ  
Energie (Kilokalorien) 76 kcal  
Fett, davon 5,7 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon 4,4 g  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 1,7 g  
Eiweiß (Protein) 1,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,3 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Penne, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1332 HW Zutaten

**Zutaten :**

Penne semola gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 645 kJ  
Energie (Kilokalorien) 154 kcal  
Fett, davon 0,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 30,3 g  
    Zucker 0,2 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 5,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

**Pesto für Kräuterquark**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0791

**Zutaten :**

Sonnenblumenöl  
Petersilie  
Schnittlauch  
Salz  
Rohrohrzucker  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2034 kJ  
Energie (Kilokalorien) 486 kcal  
Fett, davon 52,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 6,1 g  
Kohlenhydrate, davon 3,0 g  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 2,1 g  
Eiweiß (Protein) 1,6 g  
Gesamt Kochsalz 3,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Pesto Grüne Sauce**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0745

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 2230 kJ	keine
Kräutermischung	Energie (Kilokalorien) 533 kcal	
Salz	Fett, davon 57,8 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 6,7 g	
Zitronensaft	Kohlenhydrate, davon 3,3 g	
Gewürze	Zucker 3,0 g	
	Ballaststoffe 1,7 g	
	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
	Gesamt Kochsalz 3,7 g	

**Pestosahnesauce mit Frischkäse**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0628

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
H-Kochsahne	Energie (Kilojoule) 943 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 225 kcal	Schalenfrüchte (Mandel)
Frischkäse, natur	Fett, davon 22,2 g	
Basilikum	gesättigte Fettsäuren 10,7 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 3,5 g	
Maisstärke	Zucker 1,9 g	
Salz	Ballaststoffe 0,5 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
Sonnenblumenkerne	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Gemüsebrühe		
Hartkäse, Formaggio a pasta		
Guarkernmehl		
Mandelkerne		
Knoblauch		
Limettensaft		
Gewürze		

**Pfannkuchen, süß**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0349 was ist mit TK Demeter?? Die nehmen?

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 977 kJ	Ei
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilokalorien) 234 kcal	Gluten (Weizen)
Vollei	Fett, davon 6,2 g	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 3,2 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 36,0 g	
Backpulver, Reinweinstein	Zucker 7,5 g	
Salz	Ballaststoffe 1,6 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 7,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Pfirsichkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0863

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Pfirsichwürfel	Energie (Kilojoule) 247 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	
Orangensaft	Fett, davon 0,1 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,01 g	
Apfelsaft	Kohlenhydrate, davon 13,1 g	
Maisstärke	Zucker 11,1 g	
Johannisbrotkernmehl	Ballaststoffe 1,5 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 0,5 g	

Gesamt Kochsalz 0,004 g

---

**Pflaumenkompott**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0704

**Zutaten :**

Wasser  
Pflaumenhälften  
Rohrohrzucker  
Johannisbrotkernmehl  
Zitronensaft  
Zimt

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 230 kJ  
Energie (Kilokalorien) 55 kcal  
Fett, davon 0,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,0 g  
Kohlenhydrate, davon 12,3 g  
    Zucker 11,6 g  
Ballaststoffe 1,2 g  
Eiweiß (Protein) 0,3 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Pflaumenmark**

Rezeptgruppe : Babykost

Komponenten-Nr.: R1598 Zutaten HW

**Zutaten :**

Art  
Pflaumenpürree

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 220 kJ  
Energie (Kilokalorien) 53 kcal  
Fett, davon 0,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,0 g  
Kohlenhydrate, davon 10,7 g  
    Zucker 9,2 g  
Ballaststoffe 1,8 g  
Eiweiß (Protein) 0,6 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Pichelsteiner Eintopf**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1420

**Zutaten :**

Wasser  
Rinderbraten  
Kartoffeln  
Karotten  
Zwiebel  
Paprika  
Weißkohl  
Lauch  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 210 kJ  
Energie (Kilokalorien) 50 kcal  
Fett, davon 1,6 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,5 g  
Kohlenhydrate, davon 3,3 g  
    Zucker 1,4 g  
Ballaststoffe 1,3 g  
Eiweiß (Protein) 4,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Pilz-Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0879

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 302 kJ	Milch einschl. Laktose
Champignons	Energie (Kilokalorien) 72 kcal	Sellerie
Karotten	Fett, davon 4,1 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Sauerrahm	Zucker 3,7 g	
Pfifferlinge	Ballaststoffe 1,9 g	
H-Kochsahne	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
Lauch	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Salz		
Maisstärke		
Sonnenblumenöl		
Sellerie		
Butter		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Zitronensaft		
Gewürze		

**Piroschki mit Kartoffelfüllung**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1416

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffelfüllung	Energie (Kilojoule) 884 kJ	Ei
(Kartoffeln	Energie (Kilokalorien) 211 kcal	Gluten (Weizen)
Zwiebel	Fett, davon 6,9 g	Milch einschl. Laktose
Gemüsebrühe	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 29,8 g	
Gewürze)	Zucker 2,1 g	
Piroschki	Ballaststoffe 2,2 g	
(Weizenmehl	Eiweiß (Protein) 6,0 g	
Milch	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Vollei		
Butter		
Backhefe		
Rohrohrzucker		
Salz)		

**Pizzasauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0511

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 141 kJ	keine
Maisstärke	Energie (Kilokalorien) 34 kcal	
Salz	Fett, davon 0,5 g	
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Knoblauch	Kohlenhydrate, davon 5,2 g	
Olivenöl	Zucker 4,0 g	
Kräuter	Ballaststoffe 1,1 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 1,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Pizzasuppe mit Hackfleisch**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1491

**Zutaten :**

Tomaten  
Rinderhackfleisch  
Zwiebel  
Paprika  
Mais  
H-Kochsahne  
Tomatenmark  
Cheddar-Käse  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Agavendicksaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	374 kJ
Energie (Kilokalorien)	89 kcal
Fett, davon	5,7 g
gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate, davon	4,6 g
Zucker	0,6 g
Ballaststoffe	1,6 g
Eiweiß (Protein)	4,9 g
Gesamt Kochsalz	1,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Polentabratling**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0713

**Zutaten :**

Wasser  
Polenta  
Mais  
Paprika  
Fritierfett  
Käse, gerieben  
Maisstärke  
Vollei  
Gemüsebrühe  
Schnittlauch  
Salz  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	679 kJ
Energie (Kilokalorien)	162 kcal
Fett, davon	7,0 g
gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate, davon	20,4 g
Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß (Protein)	3,6 g
Gesamt Kochsalz	0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose

---

**Polentabratling, Schule**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1645

**Zutaten :**

Wasser  
Polenta  
Maisstärke  
Paprika  
Fritierfett  
Käse, gerieben  
Maisstärke  
Vollei  
Gemüsebrühe  
Schnittlauch  
Salz  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	679 kJ
Energie (Kilokalorien)	162 kcal
Fett, davon	7,0 g
gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate, davon	20,4 g
Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß (Protein)	3,6 g
Gesamt Kochsalz	0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose

---

**Provencalische Kartoffelchen**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R0160

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln, Risolé	Energie (Kilojoule) 429 kJ	keine
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 103 kcal	
Salz	Fett, davon 1,7 g	
Knoblauch	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 17,4 g	
Gewürze	Zucker 0,9 g	
Kräuter der Provence	Ballaststoffe 2,7 g	
	Eiweiß (Protein) 2,4 g	
	Gesamt Kochsalz 0,4 g	

---

**Pumuckelsauce (Möhrencremesauce)**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0371

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 158 kJ	Milch einschl. Laktose
Karotten	Energie (Kilokalorien) 38 kcal	Senf
Milch	Fett, davon 1,7 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 3,6 g	
Gemüsebrühe	Zucker 2,6 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,3 g	
Petersilie	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Guarkernmehl		
Gewürze (enthält Senf)		

---

**Putencrossie**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0028

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putenrollbraten	Energie (Kilojoule) 1168 kJ	Ei
Wasser	Energie (Kilokalorien) 279 kcal	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	Fett, davon 14,6 g	
Cornflakes	gesättigte Fettsäuren 4,8 g	
Vollei	Kohlenhydrate, davon 15,3 g	
Weizenmehl, Type 1050	Zucker 1,2 g	
Salz	Ballaststoffe 1,0 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 21,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

---

**Putencurry**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0522

**Zutaten :**

Putengeschnetzeltes  
Milch  
Paprika  
Karotten  
Kürbis  
Zwiebel  
Zucchini  
Bananen  
Kokosmilch  
H-Kochsahne  
Sellerie  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	622 kJ
Energie (Kilokalorien)	149 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	9,9 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	3,8 g
Ballaststoffe	4,0 g
Eiweiß (Protein)	3,1 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g
	10,5 g
	1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie  
Senf

**Puten-Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0939

**Zutaten :**

Putengeschnetzeltes  
Paprika  
Lauch / Porree  
Wasser  
Zwiebeln  
Tomaten  
Karotten  
Tomatenmark  
Maisstärke  
Sauerrahm  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	463 kJ
Energie (Kilokalorien)	111 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	3,5 g
Eiweiß (Protein)	2,0 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g
	9,1 g
	0,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Putenrahmgescnetzeltes**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0202

**Zutaten :**

Putengeschnetzeltes  
Zwiebel  
Milch  
H-Kochsahne  
Maisstärke  
Sauerrahm  
Gemüsebrühe  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Zitronensaft  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	702 kJ
Energie (Kilokalorien)	168 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	10,9 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	4,0 g
Ballaststoffe	3,6 g
Eiweiß (Protein)	1,6 g
Gesamt Kochsalz	0,4 g
	13,8 g
	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Putengulasch, ungarisch**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0467

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putengulasch	Energie (Kilojoule) 640 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 153 kcal	
Paprika	Fett, davon 10,3 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 4,4 g	
Tomaten	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
Gemüsebrühe	Zucker 3,0 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 1,8 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 9,9 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 2,5 g	
Gewürze		
Sonnenblumenöl		
Kräuter		

---

**Putengulasch, rahm**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0337

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putengulasch	Energie (Kilojoule) 783 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 187 kcal	
Milch	Fett, davon 12,1 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 4,4 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Maisstärke	Zucker 2,3 g	
Salz	Ballaststoffe 0,6 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 15,6 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Putenhackbällchen**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0807

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Geflügelhackfleisch	Energie (Kilojoule) 936 kJ	Gluten (Weizen, Hafer)
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 224 kcal	Sellerie
Semmelbrösel	Fett, davon 11,9 g	Senf
Haferflocken	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Karotten	Kohlenhydrate, davon 8,9 g	
Senf	Zucker 1,1 g	
Salz	Ballaststoffe 1,0 g	
Sellerie	Eiweiß (Protein) 19,8 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,7 g	
Olivenöl		
Gewürze		

---

**Putenrahmgeschnetzeltes mit Champignons**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1202

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 707 kJ	Milch einschl. Laktose
Putengeschnetzeltes	Energie (Kilokalorien) 169 kcal	Sellerie
Zwiebel	Fett, davon 11,0 g	
Champignons	gesättigte Fettsäuren 4,2 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Sellerie	Zucker 3,5 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,4 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 12,0 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Rohrohrzucker		
Zitronensaft		
Gemüsebrühe		
Kräuter		

**Putenrahmgeschnetzeltes OHNE Champignons**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1518

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 728 kJ	Milch einschl. Laktose
Putengeschnetzeltes	Energie (Kilokalorien) 174 kcal	Sellerie
Zwiebel	Fett, davon 11,4 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 4,3 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Maisstärke	Zucker 3,5 g	
Sonnenblumenöl	Ballaststoffe 0,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 12,4 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Gemüsebrühe		
Kräuter		

**Putenrollbraten, gefüllt**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1498 **Toastbrot**

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putenoberkeule	Energie (Kilojoule) 929 kJ	Ei
Semmelfüllung	Energie (Kilokalorien) 222 kcal	Gluten (Weizen)
(Toastbrot	Fett, davon 12,7 g	Milch einschl. Laktose
Milch	gesättigte Fettsäuren 4,3 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 8,6 g	
Vollei	Zucker 1,6 g	
Karotten	Ballaststoffe 0,9 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 17,9 g	
Kräuter	Gesamt Kochsalz 1,7 g	
Gewürze)		
Salz		
Gewürze)		
Knoblauch		
Olivenöl		

**Putenrollbraten, gewürzt**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0911

**Zutaten :**

Putenrollbraten, natur  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1151 kJ
Energie (Kilokalorien)	275 kcal
Fett, davon	19,1 g
gesättigte Fettsäuren	6,1 g
Kohlenhydrate, davon	0,9 g
Zucker	0,9 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß (Protein)	25,0 g
Gesamt Kochsalz	2,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Putensteaks, Paprika**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0803

**Zutaten :**

Putenrollbraten, natur  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1157 kJ
Energie (Kilokalorien)	277 kcal
Fett, davon	19,9 g
gesättigte Fettsäuren	6,2 g
Kohlenhydrate, davon	0,1 g
Zucker	0,1 g
Ballaststoffe	0,0 g
Eiweiß (Protein)	24,7 g
Gesamt Kochsalz	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Quarkkeulchen**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0932

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Weizenmehl, Type 1050  
Quark  
Maisstärke  
Rohrohrzucker  
Vollei  
Orangensaft  
Sonnenblumenöl  
Rosinen  
Backpulver, Reinweinstein  
Zitronenabrieb  
Salz  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	997 kJ
Energie (Kilokalorien)	238 kcal
Fett, davon	5,7 g
gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate, davon	39,5 g
Zucker	11,6 g
Ballaststoffe	2,1 g
Eiweiß (Protein)	5,4 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

---

**Ragout nach Sauerbraten Art**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1584

**Zutaten :**

Rindergulasch  
Zwiebel  
Karotten  
Lauch  
Tomatenmark  
Apfelessig  
Sellerie  
Maisstärke  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Ahornsirup  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	572 kJ
Energie (Kilokalorien)	137 kcal
Fett, davon	5,7 g
gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate, davon	5,5 g
Zucker	2,7 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	14,9 g
Gesamt Kochsalz	1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Rahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1394

**Zutaten :**

H-Kochsahne  
Wasser  
Zwiebel  
Tomatenmark  
Butter  
Salz  
Agavendicksaft  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	911 kJ
Energie (Kilokalorien)	217 kcal
Fett, davon	21,9 g
gesättigte Fettsäuren	13,3 g
Kohlenhydrate, davon	3,8 g
Zucker	2,4 g
Ballaststoffe	0,3 g
Eiweiß (Protein)	2,1 g
Gesamt Kochsalz	2,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Rahmsuppe mit Frischkäse und Kräutern**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1366

**Zutaten :**

Frischkäse, natur  
Wasser  
H-Kochsahne  
Milch  
Maisstärke  
Salz  
Butter  
Gemüsebrühe  
Schnittlauch  
Petersilie  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	856 kJ
Energie (Kilokalorien)	205 kcal
Fett, davon	18,5 g
gesättigte Fettsäuren	11,2 g
Kohlenhydrate, davon	4,3 g
Zucker	2,6 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß (Protein)	5,3 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Ranchdressing mit Buttermilch**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1402

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Buttermilch	Energie (Kilojoule) 991 kJ	Ei
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 237 kcal	Milch einschl. Laktose
Mayonnaise	Fett, davon 23,6 g	Senf
Schnittlauch	gesättigte Fettsäuren 10,7 g	
Zwiebeln	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
Salz	Zucker 3,1 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 0,3 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Ratatouille**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0561

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 154 kJ	keine
Zucchini	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Paprika	Fett, davon 0,4 g	
Aubergine	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Tomatenachtel	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Zwiebeln	Zucker 4,3 g	
Fenchel	Ballaststoffe 2,5 g	
Tomatenmark	Eiweiß (Protein) 1,9 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Gemüsebrühe		
Maisstärke		
Kräuter		
Rohrohrzucker		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		
Guarkernmehl		

**Reis, hell gegart**

Rezeptgruppe : Reis

Komponenten-Nr.: R0224

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Reis, hell	Energie (Kilojoule) 741 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 177 kcal	
Salz	Fett, davon 0,3 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 39,5 g	
	Zucker 0,1 g	
	Ballaststoffe 0,7 g	
	Eiweiß (Protein) 3,3 g	
	Gesamt Kochsalz 1,6 g	

**Remouladensauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0067

**Zutaten :**

Mayonnaise  
Joghurt  
Apfelwürfel  
Quark  
Gewürzgurken  
Sauerrahm  
Zwiebeln  
Rohrohrzucker  
Senf  
Salz  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1320 kJ  
Energie (Kilokalorien) 315 kcal  
Fett, davon 31,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 14,1 g  
Kohlenhydrate, davon 5,8 g  
    Zucker 4,8 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 3,7 g  
Gesamt Kochsalz 0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose  
Senf

---

**Rigatonelli, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1363 Zutaten??

**Zutaten :**

Rigatonelli semola gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 645 kJ  
Energie (Kilokalorien) 154 kcal  
Fett, davon 0,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 30,3 g  
    Zucker 0,2 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 5,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Rinderbrühe**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0771

**Zutaten :**

Wasser  
Knochen, Rind  
Rinderhackfleisch  
Zwiebeln  
Möhren  
Lauch / Porree  
Sellerie  
Salz  
Fenchel  
Knoblauch  
Petersilie  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 98 kJ  
Energie (Kilokalorien) 23 kcal  
Fett, davon 1,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,4 g  
Kohlenhydrate, davon 1,1 g  
    Zucker 0,9 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 1,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Rindergeschnetzeltes Boef Stroganoff**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1410

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 427 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 102 kcal	Senf
Champignon	Fett, davon 5,0 g	
Gewürzgurke	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Schmand	Kohlenhydrate, davon 3,6 g	
H-Kochsahne	Zucker 1,5 g	
Wasser	Ballaststoffe 0,7 g	
Tomatenmark	Eiweiß (Protein) 10,1 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Salz		
Gemüsebrühe		
Gewürze		

---

**Rindergeschnetzeltes in Marengosauce**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1457

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 463 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 111 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 5,6 g	
Champignon	gesättigte Fettsäuren 2,4 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Tomatenmark	Zucker 0,5 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,9 g	
Olivenerlen	Eiweiß (Protein) 11,2 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Salz		
Zitronensaft		
Knoblauch		
Agavendicksaft		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Rindergeschnetzeltes mit Tomaten**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0309

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 505 kJ	Milch einschl. Laktose
Kirschtomaten, Cocktail-	Energie (Kilokalorien) 121 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 6,2 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 2,4 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 2,1 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,8 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 12,0 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Apfelessig		
Gewürze		

---

**Rindergeschnetzeltes Stroganoff**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0193

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 367 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 88 kcal	Senf
Champignons	Fett, davon 3,3 g	
Rote Beete	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Gewürzgurken	Zucker 2,6 g	
Schmand	Ballaststoffe 1,3 g	
Wasser	Eiweiß (Protein) 8,8 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Maisstärke		
Salz		
Gemüsebrühe		
Gewürze		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		

**Rindergeschnetzeltes, rahm**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0255

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 695 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 166 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 11,5 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 6,4 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,2 g	
Maisstärke	Zucker 2,1 g	
Salz	Ballaststoffe 0,5 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 12,5 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Rindergulasch, rahm, mit Paprika**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1204

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergulasch	Energie (Kilojoule) 426 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 102 kcal	
Paprika	Fett, davon 5,1 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 3,5 g	
Tomatenmark	Zucker 1,9 g	
Sonnenblumenöl	Ballaststoffe 1,2 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 9,9 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Gewürze		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		

**Rindergulasch, rahm, Restaurant**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0548

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Rindergulasch	Energie (Kilojoule) 536 kJ	Gluten (Weizen)
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 128 kcal	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Fett, davon 5,6 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Weizenmehl, Type 1050	Kohlenhydrate, davon 3 g	
Salz	Zucker 1,6 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,7 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 15,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

---

**Rindergulasch, rahm, Schule+Kita**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0281

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Rindergulasch	Energie (Kilojoule) 434 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 104 kcal	
Wasser	Fett, davon 5,3 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 1,5 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,6 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 10,7 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		

---

**Rinderhackfleischsauce Weißkohlpfanne; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R0657

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Rinderhackfleisch	Energie (Kilojoule) 676 kJ	Gluten (Weizen)
Wasser	Energie (Kilokalorien) 162 kcal	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Fett, davon 12,0 g	Senf
Salz	gesättigte Fettsäuren 4,9 g	Soja (gen-tech-frei)
Butter	Kohlenhydrate, davon 2,6 g	
Sojasauce, Shoju	Zucker 1,3 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,6 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 10,7 g	
Gewürze (enthält Senf)	Gesamt Kochsalz 5,6 g	
Guarkernmehl		

---

**Rinderragout, italienisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0311

**Zutaten :**

Rindergulasch  
Zwiebel  
Karotten  
Tomaten  
Staudensellerie  
Salz  
Maisstärke  
Balsamico, Aceto  
Tomatenmark  
Gemüsebrühe  
Rohrohrzucker  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	366 kJ
Energie (Kilokalorien)	87 kcal
Fett, davon	2,9 g
gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate, davon	3,7 g
Zucker	2,4 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	10,8 g
Gesamt Kochsalz	1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Rinderschmorbraten**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0319

**Zutaten :**

Rinderbraten  
Karotten  
Zwiebeln  
Lauch  
Salz  
Sellerie  
Sonnenblumenöl  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	719 kJ
Energie (Kilokalorien)	172 kcal
Fett, davon	7,7 g
gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate, davon	1,7 g
Zucker	1,5 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	23,4 g
Gesamt Kochsalz	5,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Rinderschmorbraten in Sauce**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1439

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rinderschmorbraten	Energie (Kilojoule) 413 kJ	Sellerie
(Rinderbraten	Energie (Kilokalorien) 99 kcal	
Karotten	Fett, davon 4,0 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Lauch	Kohlenhydrate, davon 2,7 g	
Salz	Zucker 1,5 g	
Sellerie	Ballaststoffe 0,9 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 12,3 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 3,1 g	
Olivenöl		
Gewürze)		
Grundsauce, dunkel		
(Wasser		
Knochen, Rind		
Zwiebeln		
Möhren		
Tomatenmark		
Maisstärke		
Sellerie		
Salz		
Balsamico, Aceto		
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter)		

**Risi-Bisi**

Rezeptgruppe : Reisgerichte

Komponenten-Nr.: R0068

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Reis, hell gegart	Energie (Kilojoule) 493 kJ	Milch einschl. Laktose
Erbsen	Energie (Kilokalorien) 118 kcal	
Karotten	Fett, davon 0,8 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 22,8 g	
Salz	Zucker 3,3 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 2,4 g	
Butter	Eiweiß (Protein) 3,3 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,8 g	
Kräuter		

**Risolé-Butterkartöffelchen**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0226

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln, Risolé	Energie (Kilojoule) 409 kJ	Milch einschl. Laktose
Butter	Energie (Kilokalorien) 98 kcal	
	Fett, davon 2,6 g	
	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
	Kohlenhydrate, davon 14,8 g	
	Zucker 0,7 g	
	Ballaststoffe 2,3 g	
	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Risolé-Kartoffeln, vorgegart**

Rezeptgruppe : Kartoffelbeilagen

Komponenten-Nr.: R0470

**Zutaten :**

Kartoffeln, Risolé

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	332 kJ
Energie (Kilokalorien)	79 kcal
Fett, davon	0,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	15,6 g
Zucker	0,7 g
Ballaststoffe	2,4 g
Eiweiß (Protein)	2,1 g
Gesamt Kochsalz	0,01 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote Bete Gemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0150

**Zutaten :**

Rote Bete  
Wasser  
Apfelessig  
Salz  
Maisstärke  
Rohrohrzucker  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	226 kJ
Energie (Kilokalorien)	54 kcal
Fett, davon	0,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	9,8 g
Zucker	9,5 g
Ballaststoffe	2,8 g
Eiweiß (Protein)	1,7 g
Gesamt Kochsalz	0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote Bete Gemüse mit Erdnuss**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0477

**Zutaten :**

Rote Bete  
Erdnusscreme  
Zwiebel  
Sojasauce, Shoju  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	609 kJ
Energie (Kilokalorien)	146 kcal
Fett, davon	7,4 g
gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate, davon	11,4 g
Zucker	10,3 g
Ballaststoffe	4,1 g
Eiweiß (Protein)	6,1 g
Gesamt Kochsalz	0,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Erdnüsse  
Gluten (Weizen)  
Soja (gen-tech-frei)

**Rote Bete, geraspelt**

Komponenten-Nr.: R0507 warum Nährwerte unterschiedlich??

**Zutaten :**

Rote Bete

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	205 kJ
Energie (Kilokalorien)	49 kcal
Fett, davon	0,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	8,8 g
Zucker	8,8 g
Ballaststoffe	2,6 g
Eiweiß (Protein)	1,6 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote Bete, geschnitten Wok**

Rezeptgruppe : Gemüse

Komponenten-Nr.: G1031 warum Nährwerte unterschiedlich??

**Zutaten :**

Rote Bete

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	254 kJ
Energie (Kilokalorien)	61 kcal
Fett, davon	0,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	10,9 g
Zucker	10,9 g
Ballaststoffe	3,3 g
Eiweiß (Protein)	2,0 g
Gesamt Kochsalz	0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote Grütze**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0405

**Zutaten :**

Sauerkirschen  
Erdbeeren  
Rohrohrzucker  
Johannisbeeren rot  
Wasser  
Johannisbrotkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	340 kJ
Energie (Kilokalorien)	81 kcal
Fett, davon	0,3 g
gesättigte Fettsäuren	0,04 g
Kohlenhydrate, davon	16,5 g
Zucker	16,5 g
Ballaststoffe	2,3 g
Eiweiß (Protein)	0,8 g
Gesamt Kochsalz	0,01 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote Grütze (Waldbeerenkompott)**

Rezeptgruppe : Kompott

Komponenten-Nr.: R0921

**Zutaten :**

Wasser  
Sauerkirschen  
Rohrohrzucker  
Erdbeeren  
Johannisbeeren rot  
Apfelwürfel  
Rote-Bete-Saft  
Johannisbrotkernmehl  
Zitronensaft  
Salz  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	292 kJ
Energie (Kilokalorien)	70 kcal
Fett, davon	0,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	15,2 g
Zucker	15,0 g
Ballaststoffe	1,6 g
Eiweiß (Protein)	0,4 g
Gesamt Kochsalz	0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote-Bete-Apfel-Rohkost**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0161

**Zutaten :**

Rote Bete  
Apfel  
Olivenöl  
Agavendicksaft  
Apfelessig  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	355 kJ
Energie (Kilokalorien)	85 kcal
Fett, davon	2,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate, davon	13,3 g
Zucker	9,8 g
Ballaststoffe	3,4 g
Eiweiß (Protein)	1,9 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rote-Bete-Suppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1281

**Zutaten :**

Rote Bete  
Kartoffeln  
Zwiebel  
H-Kochsahne  
Apfel  
Wasser  
Meerrettich  
Salz  
Apfelessig  
Gemüsebrühe  
Agavendicksaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	312 kJ
Energie (Kilokalorien)	75 kcal
Fett, davon	3,2 g
gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate, davon	9,5 g
Zucker	5,7 g
Ballaststoffe	2,4 g
Eiweiß (Protein)	1,8 g
Gesamt Kochsalz	0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Rotes Thaicurry**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1555

**Zutaten :**

Paprika  
Karotten  
Weißkohl  
Milch  
Lauch  
Chinakohl  
Kokosmilch  
Wasser  
Apfel  
Bananen  
Zwiebel  
Salz  
Maisstärke  
Limettensaft  
Kokosraspeln  
Rohrohrzucker  
Harissa  
Sonnenblumenöl  
Gewürze (enthält Senf)  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	228 kJ
Energie (Kilokalorien)	54 kcal
Fett, davon	2,0 g
gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate, davon	5,7 g
Zucker	4,8 g
Ballaststoffe	2,9 g
Eiweiß (Protein)	1,9 g
Gesamt Kochsalz	1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Rotkraut mit Äpfeln**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0943

**Zutaten :**

Rotkohl  
Apfelmus  
Apfel  
Apfelessig  
Rohrohrzucker  
Marmelade, Mehrfrucht  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	203 kJ
Energie (Kilokalorien)	49 kcal
Fett, davon	0,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,04 g
Kohlenhydrate, davon	8,5 g
Zucker	7,9 g
Ballaststoffe	2,6 g
Eiweiß (Protein)	1,5 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Rouladen, Rinder-**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0416

**Zutaten :**

Rinderoulade  
 Grundsauce dunkel  
 (Wasser  
 Knochen, Rind  
 Zwiebeln  
 Möhren  
 Tomatenmark  
 Maisstärke  
 Sellerie  
 Salz  
 Balsamico, Aceto  
 Sonnenblumenöl  
 Gemüsebrühe  
 Knoblauch  
 Guarkernmehl  
 Gewürze  
 Kräuter)  
 Zwiebeln  
 Gewürzgurken  
 Senf

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 404 kJ  
 Energie (Kilokalorien) 95 kcal  
 Fett, davon  
     gesättigte Fettsäuren 1,8 g  
 Kohlenhydrate, davon  
     Zucker 1,4 g  
 Ballaststoffe 0,6 g  
 Eiweiß (Protein) 11,4 g  
 Gesamt Kochsalz 0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie  
 Senf

**Rucolapesto**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0839

**Zutaten :**

Sonnenblumenöl  
 Rucola  
 Olivenöl  
 Sonnenblumenkerne  
 Limettensaft  
 Knoblauch  
 Honig  
 Salz  
 Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2347 kJ  
 Energie (Kilokalorien) 561 kcal  
 Fett, davon  
     gesättigte Fettsäuren 7,3 g  
 Kohlenhydrate, davon  
     Zucker 2,8 g  
 Ballaststoffe 1,0 g  
 Eiweiß (Protein) 2,0 g  
 Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Russischer Quarkkuchen**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1414

**Zutaten :**

Weizenmehl, Type 1050  
 Quark  
 Butter  
 Rohrohrzucker  
 Schmand  
 Aprikosen, gehackt  
 Vollei  
 Backpulver, Reinweinstein

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1611 kJ  
 Energie (Kilokalorien) 385 kcal  
 Fett, davon  
     gesättigte Fettsäuren 9,9 g  
 Kohlenhydrate, davon  
     Zucker 18,1 g  
 Ballaststoffe 2,4 g  
 Eiweiß (Protein) 9,8 g  
 Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
 Gluten (Weizen)  
 Milch einschl. Laktose

**Sahnepudding Erdbeer**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R1461

**Zutaten :**

Wasser  
H-Kochsahne  
Erdbeeren  
Rohrohrzucker  
Maisstärke  
Salz

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 614 kJ  
Energie (Kilokalorien) 147 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 6,4 g  
Kohlenhydrate, davon 11,9 g  
    Zucker 7,2 g  
Ballaststoffe 0,3 g  
Eiweiß (Protein) 1,0 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Sahnepudding Schoko**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0859

**Zutaten :**

H-Kochsahne  
Milch  
Rohrohrzucker  
Maisstärke  
Kakaopulver  
Johannisbrotkernmehl  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1216 kJ  
Energie (Kilokalorien) 291 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 14,7 g  
Kohlenhydrate, davon 15,4 g  
    Zucker 11,0 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 2,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Sahnepudding Vanille**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R1406

**Zutaten :**

H-Kochsahne  
Milch  
Rohrohrzucker  
Maisstärke  
Möhrensaft  
Johannisbrotkernmehl  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1159 kJ  
Energie (Kilokalorien) 277 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 14,5 g  
Kohlenhydrate, davon 13,8 g  
    Zucker 9,0 g  
Ballaststoffe 0,2 g  
Eiweiß (Protein) 2,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Sahnequark**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0945

**Zutaten :**

Quark  
Frischkäse, natur  
Sahne  
Rohrohrzucker  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 685 kJ  
Energie (Kilokalorien) 164 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,8 g  
Kohlenhydrate, davon 11,3 g  
    Zucker 11,3 g  
Ballaststoffe 0,0 g  
Eiweiß (Protein) 11,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Sahne-Quark mit Mandarinstückchen**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0386

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 427 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 102 kcal	
Mandarinen	Fett, davon 2,4 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Agavendicksaft	Kohlenhydrate, davon 9,7 g	
Rohrohrzucker	Zucker 7,4 g	
	Ballaststoffe 0,2 g	
	Eiweiß (Protein) 9,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Sahnesauce mit geräuchertem Lachs**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R1650 noch exportieren

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
H-Kochsahne	Energie (Kilojoule) 683 kJ	Fisch
Wasser	Energie (Kilokalorien) 163 kcal	Milch einschl. Laktose
Lachs, geräuchert (Wildfang)	Fett, davon 14,7 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 8,5 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 4,6 g	
Maisstärke	Zucker 2,1 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 0,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 3,5 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,3 g	

**Sahnesauce, Basis-**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1591

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 719 kJ	Milch einschl. Laktose
Sahne	Energie (Kilokalorien) 172 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 15,4 g	
Maisstärke	gesättigte Fettsäuren 9,3 g	
Zitronensaft	Kohlenhydrate, davon 5,5 g	
Salz	Zucker 4,2 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,3 g	
Guarkernmehl	Eiweiß (Protein) 3,0 g	
Sonnenblumenöl	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Gewürze		

**Sahne-Schnitzel**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1399

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schnitzel, natur	Energie (Kilojoule) 756 kJ	Milch einschl. Laktose
Rahmsauce	Energie (Kilokalorien) 180 kcal	
(H-Kochsahne	Fett, davon 13,1 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 7,1 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 1,9 g	
Tomatenmark	Zucker 1,2 g	
Butter	Ballaststoffe 0,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 14,0 g	
Agavendicksaft	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Gemüsebrühe		
Gewürze		
Kräuter)		

**Sauce Weißkohlschmorpfanne Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0664

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 120 kJ	Gluten (Weizen)
Sojasauce, Shoju	Energie (Kilokalorien) 29 kcal	Senf
Salz	Fett, davon 0,4 g	Soja (gen-tech-frei)
Gemüsebrühe	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,7 g	
Gewürze (enthält Senf)	Zucker 1,7 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 0,4 g	
	Eiweiß (Protein) 2,3 g	
	Gesamt Kochsalz 9,5 g	

---

**Sauerkraut, zubereitet**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0418

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sauerkraut	Energie (Kilojoule) 112 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 27 kcal	
Salz	Fett, davon 0,6 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 2,5 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 2,1 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 2,5 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 9,3 g	
Kräuter		

---

**Schaschlik-Gulasch von der Pute**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1463

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putengulasch	Energie (Kilojoule) 706 kJ	Senf
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 169 kcal	
Ketchup	Fett, davon 9,0 g	
Tomaten	gesättigte Fettsäuren 2,6 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 10,0 g	
Wasser	Zucker 8,0 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,6 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 11,1 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 2,0 g	
Salz		
Gewürze (enthält Senf)		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		

---

**Schinken-Käserahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0849

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 468 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 112 kcal	Sellerie
Sonnenblumenöl	Fett, davon 7,1 g	
Kochschinken	gesättigte Fettsäuren 3,8 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 5,3 g	
H-Kochsahne	Zucker 3,9 g	
Sellerie	Ballaststoffe 0,5 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 6,3 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Salz		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter		

**Schiro, eritreisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0286

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 445 kJ	keine
Kichererbsen	Energie (Kilokalorien) 106 kcal	
Wasser	Fett, davon 2,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 13,7 g	
Petersilie	Zucker 2,9 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 3,6 g	
Limettensaft	Eiweiß (Protein) 5,0 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

**Schmandsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1413

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 661 kJ	Milch einschl. Laktose
Schmand	Energie (Kilokalorien) 158 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 13,0 g	
Zwiebelwürfel, angebraten	gesättigte Fettsäuren 7,6 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 7,1 g	
Salz	Zucker 4,6 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,3 g	
	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,7 g	

**Schnitzel paniert, Kalb**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1350

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kalbsschnitzel	Energie (Kilojoule) 739 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 177 kcal	Gluten (Weizen)
Wasser	Fett, davon 5,9 g	
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Weizenmehl 550	Kohlenhydrate, davon 11,7 g	
Salz	Zucker 0,7 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,8 g	
	Eiweiß (Protein) 18,6 g	
	Gesamt Kochsalz 1,5 g	

**Schnitzel paniert, Schwein**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0576

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweineschnitzel	Energie (Kilojoule) 679 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 162 kcal	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	Fett, davon 3,2 g	
Weizenmehl 550	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 11,7 g	
Gewürze	Zucker 0,7 g	
	Ballaststoffe 0,8 g	
	Eiweiß (Protein) 21,0 g	
	Gesamt Kochsalz 1,5 g	

**Schoko-Bananen-Brownie**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0743

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weizenmehl 550	Energie (Kilojoule) 1629 kJ	Ei
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 389 kcal	Gluten (Weizen)
Bananen	Fett, davon 15,8 g	Milch einschl. Laktose
Milch	gesättigte Fettsäuren 3,7 g	
Vollei	Kohlenhydrate, davon 53 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 25,8 g	
Schokotropfen	Ballaststoffe 2,7 g	
Kakaopulver	Eiweiß (Protein) 7,0 g	
Backpulver, Reinweinstein	Gesamt Kochsalz 0,1 g	
Vanillepulver		
Salz		

**Schoko-Brownies**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1646

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilojoule) 1570 kJ	Ei
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 375 kcal	Gluten (Weizen)
Rote Bete	Fett, davon 14,7 g	Milch einschl. Laktose
Vollei	gesättigte Fettsäuren 3,6 g	
Milch	Kohlenhydrate, davon 51,8 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 24,9 g	
Schokotropfen	Ballaststoffe 2,9 g	
Kakaopulver	Eiweiß (Protein) 7,1 g	
Vanillepulver	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Schoko-Griesbrei**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1554

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 586 kJ	Gluten (Weizen)
Weizengriß, Weich-	Energie (Kilokalorien) 140 kcal	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Fett, davon 4,9 g	
Schokotropfen	gesättigte Fettsäuren 2,9 g	
Kakaopulver	Kohlenhydrate, davon 18,9 g	
Vanillepulver	Zucker 12,3 g	
	Ballaststoffe 0,9 g	
	Eiweiß (Protein) 4,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Schoko-Kirsch-Kuchen**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1514

**Zutaten :**

Sauerkirschen  
Weizenmehl, Type 1050  
Rohrohrzucker  
Milch  
Vollei  
Sonnenblumenöl  
Kakaopulver  
Backpulver, Reinweinstein

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1339 kJ  
Energie (Kilokalorien) 320 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 24,1 g  
Ballaststoffe 2,1 g  
Eiweiß (Protein) 5,3 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

---

**Schoko-Kuchen**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1610

**Zutaten :**

Weizenmehl, Type 1050  
Rohrohrzucker  
Milch  
Vollei  
Sonnenblumenöl  
Kakaopulver  
Backpulver, Reinweinstein

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1639 kJ  
Energie (Kilokalorien) 392 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,5 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 26,8 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 6,5 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

---

**Schokoladensauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R1513

**Zutaten :**

Rohrohrzucker  
Wasser  
Kakaopulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1069 kJ  
Energie (Kilokalorien) 255 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,5 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 41,0 g  
Ballaststoffe 7,9 g  
Eiweiß (Protein) 4,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,01 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Schokoladensauce für Dessert**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0876

**Zutaten :**

Wasser  
Schokotropfen  
H-Kochsahne  
Rohrohrzucker  
Agavendicksaft  
Maisstärke  
Kakaopulver  
Johannisbrotkernmehl  
Salz  
Zimt  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 688 kJ  
Energie (Kilokalorien) 164 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,0 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 17,3 g  
Ballaststoffe 0,7 g  
Eiweiß (Protein) 1,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Schokopudding**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0760

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 499 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 119 kcal	
Maisstärke	Fett, davon 4,5 g	
Kakaopulver	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 15,5 g	
Johannisbrotkernmehl	Zucker 13,5 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 1,1 g	
	Eiweiß (Protein) 3,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Schupfnudeln, gebraten**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1310 Zutaten Schupfnudeln

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schupfnudeln	Energie (Kilojoule) 713 kJ	Ei
Butter	Energie (Kilokalorien) 170 kcal	Gluten (Weizen)
Sonnenblumenöl	Fett, davon 6,4 g	Milch einschl. Laktose
	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 21,6 g	
	Zucker 0,6 g	
	Ballaststoffe 2,2 g	
	Eiweiß (Protein) 5,0 g	
	Gesamt Kochsalz 0,4 g	

**Schweinebraten**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0456

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweinenacken	Energie (Kilojoule) 1032 kJ	Senf
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 247 kcal	
Senf	Fett, davon 17,6 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 6,3 g	
Gewürze	Kohlenhydrate, davon 0,4 g	
	Zucker 0,3 g	
	Ballaststoffe 0,1 g	
	Eiweiß (Protein) 21,8 g	
	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

**Schweinebraten, gefüllt mit Paprika**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R1384

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweinelachs	Energie (Kilojoule) 685 kJ	keine
Paprika	Energie (Kilokalorien) 164 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 8,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 3,0 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 1,4 g	
Gewürze	Zucker 1,2 g	
	Ballaststoffe 1,0 g	
	Eiweiß (Protein) 19,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Schweinegeschnetzeltes mit Champignons**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0563

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweinegeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 728 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 174 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 11,5 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 5,4 g	
Champignon	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Maisstärke	Zucker 3,3 g	
Butter	Ballaststoffe 0,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 12,4 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Zitronensaft		
Gemüsebrühe		
Kräuter		

**Schweinegulasch mit Zwiebeln**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0304

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweinegulasch	Energie (Kilojoule) 496 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 119 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 6,8 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 2,8 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 1,7 g	
Salz	Zucker 0,3 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,3 g	
Apfelessig	Eiweiß (Protein) 12,6 g	
Agavendicksaft	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Gemüsebrühe		
Gewürze		

**Schweizer Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1443

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 1414 kJ	Ei
Wasser	Energie (Kilokalorien) 338 kcal	Milch einschl. Laktose
Milch	Fett, davon 36,0 g	Senf
Mayonnaise	gesättigte Fettsäuren 8,8 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 3,0 g	
Weißweinessig	Zucker 1,8 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 0,1 g	
Zwiebelwürfel, angebraten	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Senf		
Knoblauch		
Olivenöl		
Salz		
Agavendicksaft		

**Seelachs (Wildfang), paniert**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0820

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 787 kJ	Ei
Semmelbrösel	Energie (Kilokalorien) 188 kcal	Fisch
Weizenmehl 550	Fett, davon 7,1 g	Gluten (Weizen)
Vollei	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 10 g	
Gewürze	Zucker 0,4 g	
Kräuter	Ballaststoffe 0,7 g	
	Eiweiß (Protein) 20,4 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Seelachs Bordelaise Auflauf**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0259

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 1028 kJ	Fisch
Käse, gerieben	Energie (Kilokalorien) 246 kcal	Gluten (Weizen)
Karotten	Fett, davon 13,1 g	Milch einschl. Laktose
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 4,2 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 8,6 g	
Zitronensaft	Zucker 1,6 g	
Salz	Ballaststoffe 1,0 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 22,8 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Olivenöl		
Rohrohrzucker		
Gewürze		

**Seelachs Bordelaise, Panade C&C**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0959 R0960??

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 1414 kJ	Gluten (Weizen)
Sonnenblumenöl	Energie (Kilokalorien) 338 kcal	Milch einschl. Laktose
Knödelbrot	Fett, davon 24,7 g	
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 5,8 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 24,0 g	
Lauch	Zucker 4,2 g	
Salz	Ballaststoffe 3,2 g	
Petersilie	Eiweiß (Protein) 3,8 g	
Schnittlauch	Gesamt Kochsalz 2,9 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Rohrohrzucker		
Gewürze		
Kräuter		

**Seelachs im Kräutermantel**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0923

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 794 kJ	Ei
Semmelbrösel	Energie (Kilokalorien) 190 kcal	Fisch
Weizenmehl, Type 1050	Fett, davon 7,1 g	Gluten (Weizen)
Vollei	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 10,3 g	
Zitronensaft	Zucker 0,7 g	
Petersilie	Ballaststoffe 0,8 g	
Schnittlauch	Eiweiß (Protein) 20,5 g	
Dillspitzen	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Gewürze		

**Seelachs in Sesamkruste**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0905

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 841 kJ	Ei
Semmelbrösel	Energie (Kilokalorien) 201 kcal	Fisch
Weizenmehl 550	Fett, davon 8,1 g	Gluten (Weizen)
Vollei	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	Sesam
Sesam	Kohlenhydrate, davon 10,5 g	Soja (gen-tech-frei)
Salz	Zucker 0,7 g	
Sojasauce, Shoju	Ballaststoffe 0,9 g	
Zitronensaft	Eiweiß (Protein) 20,9 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,3 g	

**Seelachs Mexikana, Panade C&C**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0989 R0990??

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Semmelbrösel	Energie (Kilojoule) 1178 kJ	Gluten (Weizen)
Knödelbrot	Energie (Kilokalorien) 282 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 14,6 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 30,1 g	
Lauch	Zucker 5,8 g	
Tomaten, getrocknet	Ballaststoffe 3,5 g	
Tomatenmark	Eiweiß (Protein) 5,3 g	
Mais	Gesamt Kochsalz 2,6 g	
Salz		
Rohrohrzucker		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		
Gewürze		
Zitronenabrieb		

**Seelachs Teriyaki mit Sesam**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0835

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 889 kJ	Ei
Semmelbrösel	Energie (Kilokalorien) 212 kcal	Fisch
Vollei	Fett, davon 9,2 g	Gluten (Weizen)
Weizenmehl, Type 1050	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	Sesam
Sojasauce, Shoju	Kohlenhydrate, davon 10,6 g	Soja (gen-tech-frei)
Sesam	Zucker 0,8 g	
Sesamöl	Ballaststoffe 0,9 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 21,3 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,0 g	

**Seelachs Tomaten-Käsekruste, Panade C&C**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R0962 R0963

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 1430 kJ	Gluten (Weizen)
Karotten	Energie (Kilokalorien) 342 kcal	
Knödelbrot	Fett, davon 23,2 g	
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 2,8 g	
Paprika	Kohlenhydrate, davon 27,4 g	
Lauch	Zucker 4,7 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 3,6 g	
Tomaten, sonnengetrocknet in Öl	Eiweiß (Protein) 4,5 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 2,6 g	
Rohrohrzucker		
Olivenöl		
Knoblauch		
Kräuter		
Sambal Olek		
Zitronensaft		
Gewürze		
Zitronenabrieb		

**Seelachstaler (konv. Wildfang)**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1423

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 751 kJ	Ei
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 179 kcal	Fisch
Semmelbrösel	Fett, davon 7,3 g	Gluten (Weizen)
Vollei	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	Senf
Salz	Kohlenhydrate, davon 7,7 g	
Gemüsebrühe	Zucker 1,0 g	
Senf	Ballaststoffe 0,7 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 20,2 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,8 g	

**Sellerie, geraspelt**

Komponenten-Nr.: R0508

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

**Zutaten :**

Sellerie

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	99 kJ
Energie (Kilokalorien)	24 kcal
Fett, davon	0,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	2,4 g
Zucker	2,0 g
Ballaststoffe	2,8 g
Eiweiß (Protein)	1,3 g
Gesamt Kochsalz	0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie

---

**Semmelbrösel-Butter-Mischung**

Komponenten-Nr.: R1295

Rezeptgruppe : Sauce hell

**Zutaten :**

Semmelbrösel

Butter

Salz

Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	2322 kJ
Energie (Kilokalorien)	555 kcal
Fett, davon	42,7 g
gesättigte Fettsäuren	25,5 g
Kohlenhydrate, davon	37,1 g
Zucker	2,5 g
Ballaststoffe	2,7 g
Eiweiß (Protein)	5,4 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

Milch einschl. Laktose

---

**Senf-Dill-Honig-Sauce**

Komponenten-Nr.: R1239

Rezeptgruppe : Sauce hell

**Zutaten :**

Sonnenblumenöl

Senf

Honig

Dillspitzen

Agavendicksaft

Rohrohrzucker

Salz

Weißweinessig

Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	2298 kJ
Energie (Kilokalorien)	549 kcal
Fett, davon	57,0 g
gesättigte Fettsäuren	6,6 g
Kohlenhydrate, davon	8,4 g
Zucker	1,8 g
Ballaststoffe	0,5 g
Eiweiß (Protein)	2,2 g
Gesamt Kochsalz	1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Senf-Dillsauce**

Komponenten-Nr.: R0328

Rezeptgruppe : Sauce hell

**Zutaten :**

Milch

H-Kochsahne

Senf

Maisstärke

Butter

Gemüsebrühe

Salz

Zitronensaft

Guarkernmehl

Dillspitzen

Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	453 kJ
Energie (Kilokalorien)	108 kcal
Fett, davon	7,3 g
gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate, davon	6,7 g
Zucker	5,1 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß (Protein)	3,7 g
Gesamt Kochsalz	1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

Senf

---

**Senfsauce**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0484

**Zutaten :**

Wasser  
Milch  
Senf  
H-Kochsahne  
Maisstärke  
Butter  
Gemüsebrühe  
Salz  
Zitronensaft  
Guarkernmehl  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 225 kJ  
Energie (Kilokalorien) 54 kcal  
Fett, davon 3,7 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,1 g  
Kohlenhydrate, davon 3,5 g  
    Zucker 1,8 g  
Ballaststoffe 0,2 g  
Eiweiß (Protein) 1,4 g  
Gesamt Kochsalz 1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Senf

**Serbischer Bohneneintopf mit Würstchen**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R0988

**Zutaten :**

Tomaten  
Wasser  
Paprika  
Bratwurst, Schwein  
Karotten  
Weiße Bohnen  
Kartoffeln  
Lauch  
Bauchspeck, geräuchert  
Sellerie  
Gemüsebrühe  
Salz  
Weißweinessig  
Petersilie  
Knoblauch  
Olivenöl  
Rauchsatz  
Rohrohrzucker  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 279 kJ  
Energie (Kilokalorien) 67 kcal  
Fett, davon 3,4 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,2 g  
Kohlenhydrate, davon 4,3 g  
    Zucker 2,1 g  
Ballaststoffe 1,9 g  
Eiweiß (Protein) 3,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Sellerie  
Senf

**Serviettenknödel**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R0883

**Zutaten :**

Knödelbrot  
Milch  
Vollei  
Karotten  
Sellerie  
Lauch  
Salz  
Petersilie  
Schnittlauch  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 692 kJ  
Energie (Kilokalorien) 165 kcal  
Fett, davon 4,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,6 g  
Kohlenhydrate, davon 23,2 g  
    Zucker 3,0 g  
Ballaststoffe 2,0 g  
Eiweiß (Protein) 6,7 g  
Gesamt Kochsalz 1,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Sesamöl**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1256

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sesamöl	Energie (Kilojoule) 3007 kJ	Sesam
Olivenöl	Energie (Kilokalorien) 719 kcal	
Sonnenblumenöl	Fett, davon 78,7 g	
Sesam	gesättigte Fettsäuren 10,3 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 2,0 g	
Gewürze	Zucker 0,4 g	
	Ballaststoffe 1,8 g	
	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
	Gesamt Kochsalz 8,4 g	

**Sojageschnetztes in Rahm**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0424

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 369 kJ	Milch einschl. Laktose
Sojaschnetz, fein	Energie (Kilokalorien) 88 kcal	Soja (gen-tech-frei)
Zwiebel	Fett, davon 3,1 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Sauerrahm	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Salz	Zucker 2,9 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 4,3 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 9,8 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Kräuter		
Gewürze		

**Sojageschnetztes, Gyros Art**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0422

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 432 kJ	Soja (gen-tech-frei)
Sojaschnetz, fein	Energie (Kilokalorien) 103 kcal	
Zwiebeln	Fett, davon 3,6 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 0,5 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Knoblauch	Zucker 3,0 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 5,2 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 11,9 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Sommer-Buttergemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1560

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Karotten	Energie (Kilojoule) 410 kJ	Milch einschl. Laktose
Kohlrabi	Energie (Kilokalorien) 98 kcal	
Broccoli	Fett, davon 7,3 g	
Blumenkohl	gesättigte Fettsäuren 4,3 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 4,2 g	
Gemüsebrühe	Zucker 3,9 g	
Petersilie TK	Ballaststoffe 3,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 2,3 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Sommerliche Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0976

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 159 kJ	keine
Karotten	Energie (Kilokalorien) 38 kcal	
Paprika	Fett, davon 0,7 g	
Zucchini	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zwiebeln	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
Champignons	Zucker 4,4 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 2,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Balsamico, Aceto		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Sour Cream**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0744

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 358 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 86 kcal	
Sauerrahm	Fett, davon 3,9 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 1,8 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 4,7 g	
Salz	Zucker 4,6 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 0,4 g	
Apfelessig	Eiweiß (Protein) 7,2 g	
Guarkernmehl	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Schnittlauch		
Zitronensaft		
Gewürze		

**Sour Cream mit Schnittlauch**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1236

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 329 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 79 kcal	
Sauerrahm	Fett, davon 2,7 g	
Schnittlauch	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 4,7 g	
Rohrohrzucker	Zucker 4,7 g	
Zitronensaft	Ballaststoffe 0,2 g	
Apfelessig	Eiweiß (Protein) 8,2 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Spaghetti, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1333 Zutaen HW

**Zutaten :**

Spaghetti semola gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	645 kJ
Energie (Kilokalorien)	154 kcal
Fett, davon	0,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	30,3 g
Zucker	0,2 g
Ballaststoffe	2,3 g
Eiweiß (Protein)	5,4 g
Gesamt Kochsalz	0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Spanisches Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0336

**Zutaten :**

Joghurt  
Mayonnaise  
Ketchup  
Paprika  
Zitronensaft  
Rohrohrzucker  
Salz  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	979 kJ
Energie (Kilokalorien)	234 kcal
Fett, davon	21,1 g
gesättigte Fettsäuren	9,6 g
Kohlenhydrate, davon	8,6 g
Zucker	8,0 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß (Protein)	2,3 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Milch einschl. Laktose  
Senf

---

**Spare Ribs, C&C**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0735

**Zutaten :**

Spare Ribs  
(Spare Ribs  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Gewürze)  
Barbecuesauce  
(Tomaten  
Zwiebel  
Ketchup  
Wasser  
Rohrohrzucker  
Tomatenmark  
Rauchsalz  
Sojasauce, Shoju  
Balsamico, Aceto  
Knoblauch  
Olivenöl  
Senf  
Guarkernmehl  
Kräuter  
Gewürze)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	1001 kJ
Energie (Kilokalorien)	239 kcal
Fett, davon	14,9 g
gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate, davon	2,9 g
Zucker	2,8 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß (Protein)	23,3 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Senf  
Soja (gen-tech-frei)

---

**Spargelcremsuppe**

Rezeptgruppe : Gemüse

Komponenten-Nr.: R0906

**Zutaten :**

Milch  
Wasser  
Spargel  
Sauerrahm  
Butter  
Zwiebel  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Gemüsebrühe  
Sellerie  
Maisstärke  
Orangensaft  
Zitronensaft  
Apfelessig  
Rohrohrzucker  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 319 kJ  
Energie (Kilokalorien) 76 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,6 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 2,4 g  
Gesamt Kochsalz 1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Spargel-Karottenragout**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0936

**Zutaten :**

Karotten  
Spargel  
Milch  
Butter  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Salz  
Rohrohrzucker  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 248 kJ  
Energie (Kilokalorien) 59 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,4 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,3 g  
Ballaststoffe 2,1 g  
Eiweiß (Protein) 2,3 g  
Gesamt Kochsalz 1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Spätzle-Gemüsepfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0520 keine Gewürze/Kräuter??

**Zutaten :**

Knöpfle, frisch  
Karotten  
Paprika  
Zwiebeln  
Zucchini  
Champignon  
Käse, gerieben  
Knoblauch  
Olivenöl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 414 kJ  
Energie (Kilokalorien) 99 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,7 g  
Ballaststoffe 1,9 g  
Eiweiß (Protein) 4,6 g  
Gesamt Kochsalz 0,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Spinat, Rahm-**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0077 **direkt Demeter Rahmspinat TK ??**

**Zutaten :**

Spinat, Hack  
Milch  
H-Kochsahne  
Zwiebel  
Butter  
Salz  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 252 kJ  
Energie (Kilokalorien) 60 kcal  
Fett, davon 3,4 g  
gesättigte Fettsäuren 1,9 g  
Kohlenhydrate, davon 2,3 g  
Zucker 1,4 g  
Ballaststoffe 2,6 g  
Eiweiß (Protein) 3,2 g  
Gesamt Kochsalz 1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Spinat-Kartoffelrösti-Grundmasse**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R1508

**Zutaten :**

Kartoffeln  
Spinat, Blatt-  
Zwiebelwürfel, angebraten  
Salz  
Sonnenblumenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 286 kJ  
Energie (Kilokalorien) 68 kcal  
Fett, davon 0,6 g  
gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 11,6 g  
Zucker 0,9 g  
Ballaststoffe 2,5 g  
Eiweiß (Protein) 2,3 g  
Gesamt Kochsalz 0,4 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Spinat-Käsefüllung für Pfannkuchen**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R1568

**Zutaten :**

Spinat, Blatt-  
Hirtenkäse  
Zwiebel  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 347 kJ  
Energie (Kilokalorien) 83 kcal  
Fett, davon 5,1 g  
gesättigte Fettsäuren 3,1 g  
Kohlenhydrate, davon 1,3 g  
Zucker 1,0 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 6,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Spinatkäsesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0184

**Zutaten :**

Milch  
Spinat, Hack-  
Zwiebel  
Käse, gerieben  
Maisstärke  
Salz  
Gemüsebrühe  
Butter  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 361 kJ  
Energie (Kilokalorien) 86 kcal  
Fett, davon 4,9 g  
gesättigte Fettsäuren 2,7 g  
Kohlenhydrate, davon 5,2 g  
Zucker 3,8 g  
Ballaststoffe 1,0 g  
Eiweiß (Protein) 4,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Spinatlasagne**

Rezeptgruppe : Aufläufe

Komponenten-Nr.: R0116

**Zutaten :**

Milch  
Spinat, Hack-  
Lasagneplatten  
Quark  
Käse, gerieben  
Salz  
H-Kochsahne  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 525 kJ  
Energie (Kilokalorien) 125 kcal  
Fett, davon 4,2 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,4 g  
Kohlenhydrate, davon 12,5 g  
    Zucker 2,5 g  
Ballaststoffe 1,7 g  
Eiweiß (Protein) 8,0 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

---

**Spiralen, bunt gegart pasteurisiert**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1364 Zutaten HW

**Zutaten :**

Spiralen, bunt gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 645 kJ  
Energie (Kilokalorien) 154 kcal  
Fett, davon 0,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 30,3 g  
    Zucker 0,2 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 5,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Spiralen, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1330 Zutaten HW

**Zutaten :**

Spiralen semola gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 645 kJ  
Energie (Kilokalorien) 154 kcal  
Fett, davon 0,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 30,3 g  
    Zucker 0,2 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 5,4 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Spiralen,- Vollkorn, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1343 Zutaten HW

**Zutaten :**

Spiralen (Vollkorn) gegart

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 622 kJ  
Energie (Kilokalorien) 149 kcal  
Fett, davon 1,1 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,2 g  
Kohlenhydrate, davon 26,1 g  
    Zucker 0,3 g  
Ballaststoffe 5,2 g  
Eiweiß (Protein) 5,8 g  
Gesamt Kochsalz 0,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)

---

**Spitzkohl in Kokosmilch mit Erdnusscreme**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0640

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Spitzkohl	Energie (Kilojoule) 350 kJ	Erdnüsse
Kokosmilch	Energie (Kilokalorien) 84 kcal	Senf
Zwiebel	Fett, davon 4,4 g	
Erdnusscreme	gesättigte Fettsäuren 3,0 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
Gewürze,(enthält Senf)	Zucker 4,5 g	
	Ballaststoffe 3,8 g	
	Eiweiß (Protein) 3,9 g	
	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Spitzkohl, geschnitten Wok**

Rezeptgruppe : Gemüse

Komponenten-Nr.: G1032

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Spitzkohl	Energie (Kilojoule) 139 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 33 kcal	
	Fett, davon 0,4 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 3,2 g	
	Zucker 3,1 g	
	Ballaststoffe 3,0 g	
	Eiweiß (Protein) 2,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,02 g	

**Spitzkohlgemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0638

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Spitzkohl	Energie (Kilojoule) 173 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 41 kcal	
Paprika	Fett, davon 1,4 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 3,6 g	
Salz	Zucker 2,9 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 2,7 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

**Steckrüben-Kartoffelcremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1345

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Steckrübe	Energie (Kilojoule) 225 kJ	Milch einschl. Laktose
Kartoffeln	Energie (Kilokalorien) 54 kcal	Sellerie
Wasser	Fett, davon 1,8 g	
Milch	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 6,6 g	
Sellerie	Zucker 3,1 g	
Salz	Ballaststoffe 2,2 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Rauchsalz		
Weißweinessig		
Gemüsebrühe		
Majoran		
Gewürze		

**Süßkartoffel-Erdnuss-Kokossauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1438

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Süßkartoffel	Energie (Kilojoule) 642 kJ	Erdnüsse
Kokosmilch	Energie (Kilokalorien) 153 kcal	Milch einschl. Laktose
Milch	Fett, davon 10,1 g	Senf
Karotten	gesättigte Fettsäuren 6,7 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 11,1 g	
Erdnusscreme	Zucker 4,2 g	
Kokosöl	Ballaststoffe 2,3 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Ingwer, frisch		
Gewürze (enthält Senf)		

**Süßkartoffel-Möhren-Suppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1519

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 226 kJ	Milch einschl. Laktose
Süßkartoffel	Energie (Kilokalorien) 54 kcal	Sellerie
Karotten	Fett, davon 2,0 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 1,1 g	
Milch	Kohlenhydrate, davon 7,2 g	
H-Kochsahne	Zucker 2,6 g	
Butter	Ballaststoffe 1,6 g	
Möhren	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
Lauch	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Sellerie		
Salz		
Gemüsebrühe		
Fenchel		
Pastinake		
Rohrohrzucker		
Weißweinessig		
Guarkernmehl		
Ingwer, frisch		
Knoblauch		
Olivenöl		
Petersilie		
Gewürze		

**Sylter Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1607

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 723 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebelwürfel, angebraten	Energie (Kilokalorien) 173 kcal	Senf
Olivenöl	Fett, davon 14,8 g	
Sauerrahm	gesättigte Fettsäuren 3,6 g	
Weißweinessig	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
Senf	Zucker 6,4 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 0,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
Zitronensaft	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Dillspitzen		
Gewürze		

**Szegediner Gulasch**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0228

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Schweinegulasch	Energie (Kilojoule) 423 kJ	Milch einschl. Laktose
Sauerkraut	Energie (Kilokalorien) 101 kcal	
Sauerrahm	Fett, davon 5,2 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 1,9 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 0,6 g	
Gemüsebrühe	Zucker 0,5 g	
Gewürze	Ballaststoffe 1,2 g	
	Eiweiß (Protein) 11,9 g	
	Gesamt Kochsalz 1,5 g	

**Tefteli, russische Frikadellen**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R1411

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rinderhackfleisch	Energie (Kilojoule) 903 kJ	Gluten (Hafer)
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 216 kcal	Senf
Reis, hell gegart	Fett, davon 13,4 g	
Haferflocken	gesättigte Fettsäuren 4,9 g	
Senf	Kohlenhydrate, davon 9,8 g	
Salz	Zucker 1,4 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 0,9 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 13,8 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 3,0 g	

**Teigtasche, Pizzafüllung**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1572

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weizenmehl, Type 1050	Energie (Kilojoule) 836 kJ	Gluten (Weizen)
Milch	Energie (Kilokalorien) 200 kcal	Milch einschl. Laktose
Tomaten	Fett, davon 6,2 g	
Mais	gesättigte Fettsäuren 3,3 g	
Zwiebelwürfel, angebraten	Kohlenhydrate, davon 27,0 g	
Käse, gerieben	Zucker 2,6 g	
Paprika	Ballaststoffe 2,5 g	
Butter	Eiweiß (Protein) 7,3 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 0,2 g	
Backhefe		

**Thai-Fischfrikadelle (Wildfang)**

Rezeptgruppe : Fischgerichte

Komponenten-Nr.: R1510

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Seelachs (Wildfang)	Energie (Kilojoule) 667 kJ	Ei
Ananasstücke	Energie (Kilokalorien) 159 kcal	Fisch
Zwiebeln	Fett, davon 6,4 g	Gluten (Weizen)
Semmelbrösel	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	Senf
Vollei	Kohlenhydrate, davon 9,6 g	
Kokosöl mit Kaffir-Limette	Zucker 3,7 g	
Ingwerwasser	Ballaststoffe 0,9 g	
Senf	Eiweiß (Protein) 15,2 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Salz		

**Thailändische Gemüsepfanne mit Erdnuss**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1224

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Paprika	Energie (Kilojoule) 300 kJ	Erdnüsse
Milch	Energie (Kilokalorien) 72 kcal	Gluten (Weizen)
Karotten	Fett, davon 3,1 g	Milch einschl. Laktose
Lauch	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	Senf
Weißkohl	Kohlenhydrate, davon 5,5 g	Soja (gen-tech-frei)
Erdnusscreme	Zucker 4,4 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 3,9 g	
Sojasauce, Shoju	Eiweiß (Protein) 3,3 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Maisstärke		
Salz		
Rohrohrzucker		
Gewürze (enthält Senf)		
Ingwerwasser		

**Thaisauce Kokos-Chili; Wok**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0606

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 349 kJ	Gluten (Weizen)
Wasser	Energie (Kilokalorien) 83 kcal	Milch einschl. Laktose
Kokosmilch	Fett, davon 4,8 g	Senf
Apfel	gesättigte Fettsäuren 3,0 g	Soja (gen-tech-frei)
Bananen	Kohlenhydrate, davon 7,2 g	
Zwiebel	Zucker 5,4 g	
Salz	Ballaststoffe 1,2 g	
Harissa	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 3,7 g	
Gemüsebrühe		
Kokosraspeln		
Sonnenblumenöl		
Rohrohrzucker		
Gewürze (enthält Senf)		
Sojasauce, Shoju		
Guarkernmehl		
Zitronensaft		

**Thousand-Island-Dressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1419

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 585 kJ	Ei
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 140 kcal	Milch einschl. Laktose
Mayonnaise	Fett, davon 10,7 g	Senf
Paprika	gesättigte Fettsäuren 5,1 g	
Weißweinessig	Kohlenhydrate, davon 7,8 g	
Salz	Zucker 2,1 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 0,5 g	
Agavendicksaft	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,7 g	

**Tofu, paniert**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0324

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tofu, geräuchert	Energie (Kilojoule) 852 kJ	Ei
Semmelbrösel	Energie (Kilokalorien) 204 kcal	Gluten (Weizen)
Vollei	Fett, davon 9,4 g	Soja (gen-tech-frei)
Weizenmehl, Type 1050	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Sojasauce, Shoju	Kohlenhydrate, davon 12,0 g	
Knoblauch	Zucker 1,6 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 1,4 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 17,1 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

---

**Tofu-Bratwurst**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1243 Zutaten Artikel HW??

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tofu-Grillknacker	Energie (Kilojoule) 797,0 kJ	Gluten (Weizen)
Palmfett	Energie (Kilokalorien) 190,5 kcal	Senf
	Fett, davon 14,3 g	Soja (gen-tech-frei)
	gesättigte Fettsäuren 4,0 g	
	Kohlenhydrate, davon 0,6 g	
	Zucker 0,6 g	
	Ballaststoffe 0,6 g	
	Eiweiß (Protein) 14,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

---

**Tofugeschnitzeltes, rahm**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1395

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tofu, geräuchert	Energie (Kilojoule) 732 kJ	Gluten (Weizen)
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 175 kcal	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Fett, davon 13,4 g	Soja (gen-tech-frei)
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 5,8 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 3,5 g	
Salz	Zucker 2,4 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 0,8 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 10,0 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

---

**Tofugulasch mit Paprika und Mais**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0860

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tofu	Energie (Kilojoule) 443 kJ	Soja (gen-tech-frei)
Paprika	Energie (Kilokalorien) 106 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 5,5 g	
Mais	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Ketchup	Zucker 2,0 g	
Salz	Ballaststoffe 1,6 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 10,2 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Gemüsebrühe		
Rauchsatz		
Gewürze		
Kräuter		

---

**Tomaten-Aprikosen-Chutney**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1595

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 1317 kJ	keine
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 315 kcal	
Weißweinessig	Fett, davon 12,9 g	
Aprikosenkonfitüre	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 44,5 g	
Sonnenblumenöl	Zucker 43,8 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 2,2 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 2,1 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Tomaten-Bärlauchsauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0740

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 168 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 40 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 0,2 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,0 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 7,2 g	
Bärlauch	Zucker 6,5 g	
Salz	Ballaststoffe 1,2 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomaten-Basilikumsauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0493

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 184 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 1,1 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Maisstärke	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
H-Kochsahne	Zucker 4,7 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,1 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Kräuter		
Gewürze		

**Tomatencremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0240

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 174 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 42 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 1,6 g	
Milch	gesättigte Fettsäuren 0,9 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
Tomatenmark	Zucker 4,3 g	
Salz	Ballaststoffe 0,9 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		

**Tomatendipp**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0142

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 293 kJ	keine
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 70 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 0,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 13,9 g	
Knoblauch	Zucker 13,5 g	
Gewürze	Ballaststoffe 1,0 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
	Gesamt Kochsalz 1,6 g	

**Tomatendipp Barbecue**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0797

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 245 kJ	Gluten (Weizen)
Ketchup	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	Senf
Honig	Fett, davon 1,1 g	Soja (gen-tech-frei)
Sojasauce, Shoju	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Rauchsatz	Kohlenhydrate, davon 9,5 g	
Orangensaft	Zucker 9,2 g	
Balsamico, Aceto	Ballaststoffe 1,2 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Apfelessig	Gesamt Kochsalz 2,9 g	
Senf		
Guarkernmehl		
Gewürze (enthält Senf)		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		

**Tomaten-Frischkäse-Dipp mit Basilikum**

Rezeptgruppe : Quark

Komponenten-Nr.: R0251

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Frischkäse, natur	Energie (Kilojoule) 1063 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomatenmark	Energie (Kilokalorien) 254 kcal	
Salz	Fett, davon 21,6 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 12,7 g	
Basilikum	Kohlenhydrate, davon 6,4 g	
Agavendicksaft	Zucker 1,8 g	
Gewürze	Ballaststoffe 1,0 g	
	Eiweiß (Protein) 8,8 g	
	Gesamt Kochsalz 1,6 g	

---

**Tomaten-Frischkäsesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1408

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 340 kJ	Milch einschl. Laktose
Frischkäse, natur	Energie (Kilokalorien) 81 kcal	
Wasser	Fett, davon 7,1 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 4,3 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 0,8 g	
Salz	Zucker 0,8 g	
Agavendicksaft	Ballaststoffe 0,7 g	
Kräuter	Eiweiß (Protein) 3,4 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,8 g	

---

**Tomaten-Käsesauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0982

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 423 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 101 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 7,0 g	
Cheddar-Käse	gesättigte Fettsäuren 4,0 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
Tomatenmark	Zucker 4,3 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,0 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 3,7 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Salz		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Tomaten-Mozzarellasauce**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0738

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 235 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 56 kcal	
Mozzarella	Fett, davon 2,2 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Rohrohrzucker	Zucker 4,8 g	
Salz	Ballaststoffe 1,0 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatenpesto, pikant**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0858

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Sonnenblumenöl	Energie (Kilojoule) 2366 kJ	keine
Tomaten, sonnengetrocknet in Öl	Energie (Kilokalorien) 565 kcal	
Olivenöl	Fett, davon 62,7 g	
Knoblauch	gesättigte Fettsäuren 7,4 g	
Sambal Olek	Kohlenhydrate, davon 1,8 g	
Zitronensaft	Zucker 1,7 g	
Kräuter	Ballaststoffe 0,5 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,5 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 0,2 g	

**Tomatenrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0764

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 252 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 58 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 3,1 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 1,5 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 6,1 g	
Rohrohrzucker	Zucker 5,3 g	
Salz	Ballaststoffe 1,1 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Sonnenblumenöl		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze		

**Tomaten-Rucolasauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1409

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 219 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 52 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 2,5 g	
Rucola	gesättigte Fettsäuren 1,2 g	
Hartkäse, Formaggio a pasta	Kohlenhydrate, davon 4,4 g	
Salz	Zucker 3,6 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 0,9 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 2,5 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 1,6 g	
Maisstärke		
Balsamico, Aceto		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Gewürze		

---

**Tomatensahnesauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1370

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomatenmark	Energie (Kilojoule) 615 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 147 kcal	
Wasser	Fett, davon 12,1 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 7,3 g	
	Kohlenhydrate, davon 6,4 g	
	Zucker 6,3 g	
	Ballaststoffe 1,1 g	
	Eiweiß (Protein) 2,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

---

**Tomatensalsa**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1517

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 200 kJ	keine
Zwiebelwürfel, angebraten	Energie (Kilokalorien) 48 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 1,7 g	
Ketchup	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Salz	Zucker 5,3 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,4 g	
Sambal Olek	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 0,4 g	
Gewürze		

---

**Tomatensauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0081

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 156 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 0,8 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Maisstärke	Zucker 4,7 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 1,2 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Knoblauch		
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze		

**Tomatensauce "Fra Bartolo"; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0655

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 182 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 42 kcal	
Tomatenachtel	Fett, davon 2,3 g	
Frischkäse	gesättigte Fettsäuren 0,7 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 3,9 g	
Harissa	Zucker 2,7 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,8 g	
Balsamico, Aceto	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Sonnenblumenöl	Gesamt Kochsalz 1,8 g	
Salz		
Knoblauch		
Olivenöl		
Rohrohrzucker		
Guarkernmehl		
Gewürze		
Kräuter		

**Tomatensauce "Griech. Gemüsepfanne"; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0665

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 214 kJ	keine
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 51 kcal	
Wasser	Fett, davon 2,2 g	
Oliven, schwarz	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 5,9 g	
Salz	Zucker 4,8 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 1,2 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 2,4 g	
Knoblauch		
Kräuter		
Balsamico, Aceto		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce Arrabiata**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0852

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 219 kJ	Sellerie
Wasser	Energie (Kilokalorien) 52 kcal	
Paprika	Fett, davon 2,4 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 5,4 g	
Sellerie	Zucker 4,6 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 1,6 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Salz		
Olivenöl		
Maisstärke		
Sambal Olek		
Sonnenblumenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce Caponata; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0658

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 261 kJ	keine
Aubergine	Energie (Kilokalorien) 62 kcal	
Cocktailtomaten	Fett, davon 3,1 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Oliven, schwarz	Kohlenhydrate, davon 5,7 g	
Kapern	Zucker 4,4 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 2,1 g	
Harissa	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 2,0 g	
Apfelessig		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kakaopulver		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce Gemüsegulasch Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0669

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Wasser	Energie (Kilojoule) 146 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 35 kcal	
Sauerrahm	Fett, davon 1,7 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 1,0 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 3,0 g	
Salz	Zucker 1,9 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,6 g	
Balsamico, Aceto	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Rosmarin	Gesamt Kochsalz 3,6 g	
Guarkernmehl		
Kräuter		
Gewürze		

**Tomatensauce Italienisch, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0639

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 247 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 59 kcal	
Cocktailtomaten	Fett, davon 3,0 g	
Oliven, schwarz	gesättigte Fettsäuren 0,4 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 6,0 g	
Rohrohrzucker	Zucker 4,8 g	
Tomatenmark	Ballaststoffe 1,3 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,1 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 3,2 g	
Knoblauch		
Balsamico, Aceto		
Kräuter		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce mit Cocktailtomaten**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1150

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 133 kJ	keine
Cocktailtomaten	Energie (Kilokalorien) 32 kcal	
Wasser	Fett, davon 0,6 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 4,6 g	
Salz	Zucker 4,1 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,1 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,1 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Balsamico, Aceto		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce mit Cocktailtomaten, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0501

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Cocktailtomaten	Energie (Kilojoule) 152 kJ	keine
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 36 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 0,6 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Rohrohrzucker	Zucker 4,9 g	
Balsamico, Aceto	Ballaststoffe 1,2 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 2,5 g	
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce mit getrockneten Tomaten**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1368

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 299 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomaten, getrocknet	Energie (Kilokalorien) 71 kcal	
Wasser	Fett, davon 2,1 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 1,1 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 9,0 g	
H-Kochsahne	Zucker 8,3 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,1 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
Butter	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Basilikum		
Maisstärke		
Gewürze		

**Tomatensauce mit Kürbis, süß-scharf**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0780

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 165 kJ	keine
Kürbis	Energie (Kilokalorien) 39 kcal	
Wasser	Fett, davon 1,3 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 4,8 g	
Karotten	Zucker 4,5 g	
Olivenöl	Ballaststoffe 1,2 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Knoblauch		
Gemüsebrühe		
Balsamico, Aceto		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce mit Paprikawürfeln**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0145

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wasser	Energie (Kilojoule) 163 kJ	keine
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 39 kcal	
Paprika	Fett, davon 0,3 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 6,9 g	
Maisstärke	Zucker 3,9 g	
Salz	Ballaststoffe 1,6 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 2,0 g	
Apfelessig		
Gewürze		

**Tomatensauce mit Thunfisch**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R1465

**Zutaten :**

Tomaten  
Thunfisch  
Zwiebel  
Wasser  
Orangensaft  
Tomatenmark  
H-Kochsahne  
Knoblauch  
Olivenöl  
Salz  
Balsamico, Aceto  
Maisstärke  
Olivenöl  
Limettensaft  
Kräuter  
Gemüsebrühe  
Agavendicksaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	226 kJ
Energie (Kilokalorien)	54 kcal
Fett, davon	4,1 g
gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate, davon	0,6 g
Zucker	0,6 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	3,4 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Fisch  
Milch einschl. Laktose

---

**Tomatensauce mit Thunfisch/ weiße Bohnen**

Rezeptgruppe : Sauce dunkel

Komponenten-Nr.: R0818

**Zutaten :**

Tomaten  
Wasser  
Zwiebel  
Thunfisch  
Weiße Bohnen  
Orangensaft  
Tomatenmark  
Balsamico, Aceto  
Olivenöl  
Salz  
Schmand  
Maisstärke  
Knoblauch  
Petersilie  
Gemüsebrühe  
Kräuter  
Gewürze  
Guarkernmehl

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	271 kJ
Energie (Kilokalorien)	65 kcal
Fett, davon	3,0 g
gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate, davon	5,1 g
Zucker	3,3 g
Ballaststoffe	1,4 g
Eiweiß (Protein)	3,3 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Fisch  
Milch einschl. Laktose

**Tomatensauce mit Tomatenachteln**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0825

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 132 kJ	keine
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 29 kcal	
Wasser	Fett, davon 0,6 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 4,6 g	
Salz	Zucker 4,0 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,1 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,1 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Balsamico, Aceto		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce Mozzarella, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0925

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 363 kJ	Milch einschl. Laktose
Mozzarella	Energie (Kilokalorien) 87 kcal	
Wasser	Fett, davon 4,6 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,8 g	
Rohrohrzucker	Zucker 5,0 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 0,9 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 4,8 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 3,7 g	
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce Neapolitana, Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0951

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 184 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 44 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 0,9 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 6,9 g	
Rohrohrzucker	Zucker 5,9 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 1,2 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Balsamico, Aceto	Gesamt Kochsalz 3,9 g	
Basilikum		
Maisstärke		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce pikant, brasilianisch**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0992

**Zutaten :**

Tomaten  
Wasser  
Paprika  
Zwiebel  
Tomatenmark  
Sellerie  
Olivenöl  
Rohrohrzucker  
Salz  
Cashew-Kerne  
Knoblauch  
Sambal Olek  
Maisstärke  
Sojasauce, Shoju  
Gemüsebrühe  
Ahornsirup  
Kräuter  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	218 kJ
Energie (Kilokalorien)	52 kcal
Fett, davon	2,2 g
gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate, davon	5,7 g
Zucker	4,8 g
Ballaststoffe	1,5 g
Eiweiß (Protein)	1,4 g
Gesamt Kochsalz	1,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Gluten (Weizen)  
Schalenfrüchte (Cashew)  
Sellerie  
Soja (gen-tech-frei)

**Tomatensauce Sizilia**

Rezeptgruppe : Sauce Fleisch

Komponenten-Nr.: R0782

**Zutaten :**

Tomaten  
Wasser  
Zwiebel  
Bauchspeck, geräuchert  
Tomatenmark  
Balsamico, Aceto  
Rosinen  
Olivenöl  
Salz  
Rohrohrzucker  
Knoblauch  
Petersilie  
Maisstärke  
Honig  
Gemüsebrühe  
Kräuter  
Guarkernmehl  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	240 kJ
Energie (Kilokalorien)	57 kcal
Fett, davon	2,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate, davon	6,3 g
Zucker	5,5 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	2,2 g
Gesamt Kochsalz	1,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Tomatensauce Tomatenachteln/Oliven; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0505

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 325 kJ	keine
Tomatenachtel	Energie (Kilokalorien) 78 kcal	
Oliven, schwarz	Fett, davon 4,2 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 7,0 g	
Salz	Zucker 5,7 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,7 g	
Balsamico, Aceto	Eiweiß (Protein) 1,5 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 3,7 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensauce ungarisch; Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0635

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 179 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 0,8 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 6,7 g	
Zitronensaft	Zucker 5,8 g	
Gewürze	Ballaststoffe 1,2 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,2 g	
Knoblauch	Gesamt Kochsalz 3,4 g	
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Guarkernmehl		
Kräuter		

**Tomatensauce Wok**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0504

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 166 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 40 kcal	
Tomatenmark	Fett, davon 0,7 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 6,4 g	
Balsamico, Aceto	Zucker 5,5 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,0 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 1,1 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 3,9 g	
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Tomatensugo**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1571

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 200 kJ	keine
Tomatenmark	Energie (Kilokalorien) 48 kcal	
Zwiebelwürfel, angebraten	Fett, davon 1,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Knoblauch	Zucker 5,3 g	
Kräuter	Ballaststoffe 1,7 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Tomatensuppe mit Basilikum**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0934

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 171 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 41 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 1,6 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Balsamico, Aceto	Kohlenhydrate, davon 4,8 g	
Maisstärke	Zucker 3,6 g	
Salz	Ballaststoffe 0,9 g	
Rohrohrzucker	Eiweiß (Protein) 1,0 g	
Orangensaft	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Basilikum		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		
Kräuter		

**Tomatensuppe mit Hackfleisch**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0434

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 264 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 63 kcal	
Rinderhackfleisch	Fett, davon 3,9 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 1,7 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 3,3 g	
Tomatenmark	Zucker 2,8 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 0,9 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 0,6 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Kräuter		
Gewürze		

**Tomatensuppe, provincial**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0944

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 128 kJ	Sellerie
Wasser	Energie (Kilokalorien) 31 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 0,4 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 4,9 g	
Orangensaft	Zucker 3,7 g	
Balsamico, Aceto	Ballaststoffe 1,1 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Rohrohrzucker		
Basilikum		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		
Kräuter		

**Tomatensuppe, ungarisch**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R0933

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 125 kJ	Sellerie
Wasser	Energie (Kilokalorien) 30 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 0,4 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Sellerie	Kohlenhydrate, davon 4,8 g	
Balsamico, Aceto	Zucker 3,5 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,0 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
Rohrohrzucker	Gesamt Kochsalz 1,5 g	
Orangensaft		
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		
Kräuter		

**Tortilla**

Rezeptgruppe : Kartoffelgerichte

Komponenten-Nr.: R1252

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 472 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 113 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 4,9 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 1,1 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 11,3 g	
Petersilie	Zucker 1,2 g	
Salz	Ballaststoffe 2,1 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 4,5 g	
	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Türkische Gemüsepfanne vegetarisch**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0579

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Tomatenachtel	Energie (Kilojoule) 267 kJ	keine
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 64 kcal	
Paprika	Fett, davon 1,4 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
Aubergine	Kohlenhydrate, davon 8,6 g	
Tomaten	Zucker 5,6 g	
Lauch	Ballaststoffe 3,0 g	
Rosinen	Eiweiß (Protein) 2,4 g	
Kichererbsen	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Linsen (Berg-)		
Salz		
Rohrohrzucker		
Sonnenblumenöl		
Knoblauch		
Olivenöl		
Gewürze		
Gemüsebrühe		

**Türkische Sauce mit Hack; Wok**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0634

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 323 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 77 kcal	
Rinderhackfleisch	Fett, davon 5,4 g	
Aubergine	gesättigte Fettsäuren 1,6 g	
Olivenöl	Kohlenhydrate, davon 2,2 g	
Tomatenmark	Zucker 2,0 g	
Salz	Ballaststoffe 1,4 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 4,3 g	
Guarkernmehl	Gesamt Kochsalz 1,9 g	
Gemüsebrühe		
Gewürze		
Balsamico, Aceto		

**Türkische Sauce vegetarisch, WOK**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0588

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 174 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 42 kcal	
Salz	Fett, davon 2,0 g	
Olivenöl	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 4,1 g	
Tomatenmark	Zucker 3,9 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 1,3 g	
Guarkernmehl	Eiweiß (Protein) 0,9 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 2,9 g	
Gemüsebrühe		

**Ungarische Kürbispfanne mit Paprika**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0233

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kürbis	Energie (Kilojoule) 194 kJ	Milch einschl. Laktose
Tomaten	Energie (Kilokalorien) 46 kcal	
Paprika	Fett, davon 1,5 g	
Zwiebeln	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Wasser	Kohlenhydrate, davon 5,9 g	
H-Kochsahne	Zucker 4,3 g	
Butter	Ballaststoffe 1,5 g	
Maisstärke	Eiweiß (Protein) 1,4 g	
Tomatenmark	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Salz		
Rohrohrzucker		
Zitronensaft		
Gewürze		
Gemüsebrühe		
Kräuter		

**Ungarische Paprikapfanne mit Rindergesch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0310

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rindergeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 458 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebeln	Energie (Kilokalorien) 109 kcal	
Paprika	Fett, davon 3,8 g	
Mais	gesättigte Fettsäuren 1,7 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 4,5 g	
H-Kochsahne	Zucker 2,3 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,7 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 13,2 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 1,1 g	
Gewürze		

**Vanillejoghurt**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0083

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 413 kJ	Milch einschl. Laktose
Quark	Energie (Kilokalorien) 99 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 2,4 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 1,4 g	
Vanillepulver	Kohlenhydrate, davon 11,9 g	
	Zucker 9,5 g	
	Ballaststoffe 0,0 g	
	Eiweiß (Protein) 6,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Vanillepudding**

Rezeptgruppe : Pudding

Komponenten-Nr.: R0759

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 480 kJ	Milch einschl. Laktose
Rohrohrzucker	Energie (Kilokalorien) 114 kcal	
Maisstärke	Fett, davon 4,6 g	
Sonnenblumenöl	gesättigte Fettsäuren 2,2 g	
Möhrensaft	Kohlenhydrate, davon 14,6 g	
Johannisbrotkernmehl	Zucker 12,4 g	
Guarkernmehl	Ballaststoffe 0,5 g	
Vanillepulver	Eiweiß (Protein) 3,2 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Vanillequark**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0448

**Zutaten :**

Quark  
Joghurt  
Rohrohrzucker  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 430 kJ  
Energie (Kilokalorien) 103 kcal  
Fett, davon 1,4 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,8 g  
Kohlenhydrate, davon 12,1 g  
    Zucker 12,1 g  
Ballaststoffe 0,0 g  
Eiweiß (Protein) 9,6 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Vanillesauce, kalt**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0084

**Zutaten :**

Milch  
Rohrohrzucker  
Maisstärke  
Möhrensaft  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Johannisbrotkernmehl  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 462 kJ  
Energie (Kilokalorien) 110 kcal  
Fett, davon 4,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,2 g  
Kohlenhydrate, davon 14,2 g  
    Zucker 12,4 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 3,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Vanillesauce, warm**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0487

**Zutaten :**

Milch  
Rohrohrzucker  
Maisstärke  
Möhrensaft  
Sonnenblumenöl  
Guarkernmehl  
Johannisbrotkernmehl  
Vanillepulver

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 457 kJ  
Energie (Kilokalorien) 109 kcal  
Fett, davon 4,3 g  
    gesättigte Fettsäuren 2,2 g  
Kohlenhydrate, davon 14,0 g  
    Zucker 12,4 g  
Ballaststoffe 0,3 g  
Eiweiß (Protein) 3,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Vinaigrette**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0085

**Zutaten :**

Sonnenblumenöl  
Wasser  
Olivenöl  
Senf  
Balsamico, Aceto  
Rohrohrzucker  
Salz  
Knoblauch

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 2106 kJ  
Energie (Kilokalorien) 503 kcal  
Fett, davon 54,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 6,6 g  
Kohlenhydrate, davon 4,5 g  
    Zucker 4,3 g  
Ballaststoffe 0,1 g  
Eiweiß (Protein) 0,5 g  
Gesamt Kochsalz 1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Vinaigrette, russischer Rote-Bete-Salat**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R1415

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 269 kJ	Senf
Sauerkraut	Energie (Kilokalorien) 64 kcal	
Karotten	Fett, davon 2,1 g	
Rote Bete	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
Gewürzgurken	Kohlenhydrate, davon 7,6 g	
Erbsen	Zucker 3,5 g	
Zwiebeln	Ballaststoffe 2,8 g	
Sonnenblumenöl	Eiweiß (Protein) 2,0 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,8 g	
Gewürze		

---

**Vollkornreis, gegart**

Rezeptgruppe : Reis

Komponenten-Nr.: R0222

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Vollkornreis	Energie (Kilojoule) 740 kJ	keine
Wasser	Energie (Kilokalorien) 177 kcal	
Salz	Fett, davon 1,1 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,3 g	
	Kohlenhydrate, davon 37,0 g	
	Zucker 0,1 g	
	Ballaststoffe 1,1 g	
	Eiweiß (Protein) 3,6 g	
	Gesamt Kochsalz 1,3 g	

---

**Vollkorn-Spiralen, gegart**

Rezeptgruppe : Teigwaren

Komponenten-Nr.: R1331 Zutaten HW?

<b>Zutaten :</b>	<b>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</b>	<b>Folgende Allergene sind enthalten :</b>
Spiralen (Vollkorn) gegart	Energie (Kilojoule) 622 kJ	Gluten (Weizen)
	Energie (Kilokalorien) 149 kcal	
	Fett, davon 1,1 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,2 g	
	Kohlenhydrate, davon 26,1 g	
	Zucker 0,3 g	
	Ballaststoffe 5,2 g	
	Eiweiß (Protein) 5,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

---

**Weißer Grünkernbolognese**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0779

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Milch	Energie (Kilojoule) 386 kJ	Gluten (Dinkel)
Wasser	Energie (Kilokalorien) 92 kcal	Milch einschl. Laktose
Grünkernschrot	Fett, davon 4,5 g	
Karotten	gesättigte Fettsäuren 2,3 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 9,3 g	
Fenchel	Zucker 2,6 g	
Gemüsebrühe	Ballaststoffe 1,5 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
Petersilie	Gesamt Kochsalz 1,2 g	
Salz		
Guarkernmehl		
Zitronensaft		
Knoblauch		
Olivenöl		
Kräuter		
Gewürze		

**Weißkohl in Kokosmilch mit Erdnusscreme**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0451

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 876 kJ	Erdnüsse
Kokosmilch	Energie (Kilokalorien) 209 kcal	Senf
Zwiebel	Fett, davon 7,5 g	
Erdnusscreme	gesättigte Fettsäuren 3,7 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 24,5 g	
Gewürze (enthält Senf)	Zucker 22,1 g	
	Ballaststoffe 8,3 g	
	Eiweiß (Protein) 6,5 g	
	Gesamt Kochsalz 2,7 g	

**Weißkohl, geschnitten Wok**

Rezeptgruppe : Gemüse

Komponenten-Nr.: G1029

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 154 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
	Fett, davon 0,2 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
	Zucker 4,9 g	
	Ballaststoffe 3,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,04 g	

**Weißkohl-Möhren-Paprikagemüse**

Rezeptgruppe : Gemüsebeilagen

Komponenten-Nr.: R0885

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 176 kJ	Milch einschl. Laktose
Wasser	Energie (Kilokalorien) 42 kcal	
Karotten	Fett, davon 1,6 g	
Paprika	gesättigte Fettsäuren 0,6 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 4,2 g	
Gemüsebrühe	Zucker 3,3 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 2,8 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
Sonnenblumenöl	Gesamt Kochsalz 1,4 g	
Gewürze		
Guarkernmehl		

**Weißkohlpfanne mit Hackfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0229

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 496 kJ	Gluten (Weizen)
Rinderhackfleisch	Energie (Kilokalorien) 119 kcal	Soja (gen-tech-frei)
Tomaten	Fett, davon 7,7 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,5 g	
Sonnenblumenöl	Kohlenhydrate, davon 4,0 g	
Sojasauce, Shoju	Zucker 3,5 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 2,1 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 7,2 g	
Guarkernmehl	Gesamt Kochsalz 1,0 g	
Gewürze		

**Weißkohlschmorpfanne**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0148

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 162 kJ	Gluten (Weizen)
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 39 kcal	Soja (gen-tech-frei)
Karotten	Fett, davon 0,3 g	
Wasser	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Sojasauce, Shoju	Kohlenhydrate, davon 5,6 g	
Maisstärke	Zucker 4,6 g	
Salz	Ballaststoffe 3,1 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,3 g	

**Weißkraut, Rohkost**

Rezeptgruppe : Salatbeilagen

Komponenten-Nr.: R0955

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Weißkohl	Energie (Kilojoule) 154 kJ	keine
	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
	Fett, davon 0,2 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
	Kohlenhydrate, davon 5,0 g	
	Zucker 4,9 g	
	Ballaststoffe 3,6 g	
	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
	Gesamt Kochsalz 0,0 g	

**Westernpfanne mit Hackfleisch**

Rezeptgruppe : Rind

Komponenten-Nr.: R0981

**Zutaten :**

Tomaten  
Rinderhackfleisch  
Paprika  
Brechbohnen  
Wasser  
Paprika  
Mais  
Zwiebel  
Rote Bohnen  
Weiße Bohnen  
Tomatenmark  
Olivenöl  
Rauchsalz  
Maisstärke  
Knoblauch  
Olivenöl  
Balsamico, Aceto  
Salz  
Gemüsebrühe  
Gewürze  
Guarkernmehl  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 383 kJ  
Energie (Kilokalorien) 92 kcal  
Fett, davon 4,6 g  
    gesättigte Fettsäuren 1,4 g  
Kohlenhydrate, davon 5,8 g  
    Zucker 2,3 g  
Ballaststoffe 2,8 g  
Eiweiß (Protein) 5,3 g  
Gesamt Kochsalz 1,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Wiener Apfelstrudel**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R1500

**Zutaten :**

Apfel  
Strudelteig  
Rosinen  
Rohrohrzucker  
Semmelbrösel  
Butter  
Zitronensaft  
Zimt

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 1121 kJ  
Energie (Kilokalorien) 268 kcal  
Fett, davon 10,5 g  
    gesättigte Fettsäuren 6,1 g  
Kohlenhydrate, davon 39,1 g  
    Zucker 23,9 g  
Ballaststoffe 2,6 g  
Eiweiß (Protein) 2,5 g  
Gesamt Kochsalz 0,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)  
Milch einschl. Laktose

**Wirsing, Wok**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: G1025

**Zutaten :**

Wirsing

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 117 kJ  
Energie (Kilokalorien) 28 kcal  
Fett, davon 0,4 g  
    gesättigte Fettsäuren 0,1 g  
Kohlenhydrate, davon 2,2 g  
    Zucker 2,1 g  
Ballaststoffe 2,3 g  
Eiweiß (Protein) 2,7 g  
Gesamt Kochsalz 0,02 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Wirsingcremesuppe**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0509

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wirsing	Energie (Kilojoule) 233 kJ	Milch einschl. Laktose
H-Kochsahne	Energie (Kilokalorien) 56 kcal	
Wasser	Fett, davon 3,7 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 2,1 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 2,4 g	
Rauchsalz	Zucker 2,1 g	
Salz	Ballaststoffe 1,8 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 2,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,7 g	

**Wirsinggemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0171

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wirsing	Energie (Kilojoule) 204 kJ	Milch einschl. Laktose
Zwiebel	Energie (Kilokalorien) 49 kcal	
Butter	Fett, davon 2,5 g	
Salz	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 2,6 g	
Gewürze	Zucker 2,4 g	
	Ballaststoffe 2,4 g	
	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,2 g	

**Wirsinggemüse in Rahm**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0543

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Wirsing	Energie (Kilojoule) 257 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 61 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 3,4 g	
H-Kochsahne	gesättigte Fettsäuren 2,0 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 4,1 g	
Salz	Zucker 3,4 g	
Maisstärke	Ballaststoffe 1,3 g	
Gemüsebrühe	Eiweiß (Protein) 2,9 g	
Gewürze	Gesamt Kochsalz 1,2 g	

**Wirsinggemüse mit Hähnchengeschnetzeltem**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0578

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Putengeschnetzeltes	Energie (Kilojoule) 546 kJ	Gluten (Weizen)
Wirsing	Energie (Kilokalorien) 130 kcal	Senf
Paprika	Fett, davon 7,8 g	Soja (gen-tech-frei)
Sojasauce, Shoju	gesättigte Fettsäuren 2,5 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 2,2 g	
Maisstärke	Zucker 1,8 g	
Salz	Ballaststoffe 1,6 g	
Gewürze (enthält Senf)	Eiweiß (Protein) 12,2 g	
	Gesamt Kochsalz 1,1 g	

**Wochenmarkt-Sauce , Wok**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0512

**Zutaten :**

Milch  
Zwiebel  
Petersilie  
Schnittlauch  
Salz  
Butter  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Guarkernmehl  
Sonnenblumenöl  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 378 kJ  
Energie (Kilokalorien) 90 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,9 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 5,2 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 3,8 g  
Gesamt Kochsalz 2,7 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Würstchengulasch (Schwein)**

Rezeptgruppe : Schwein

Komponenten-Nr.: R0338

**Zutaten :**

Bratwurst, Schwein  
Paprika  
Tomatenachtel  
Wasser  
Zwiebel  
Champignon  
Tomatenmark  
Knoblauch  
Olivenöl  
Salz  
Gemüsebrühe  
Maisstärke  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 763 kJ  
Energie (Kilokalorien) 182 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 5,6 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,3 g  
Ballaststoffe 0,9 g  
Eiweiß (Protein) 8,6 g  
Gesamt Kochsalz 1,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

---

**Würstchengulasch (Geflügel)**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R0801

**Zutaten :**

Geflügel-Wiener  
Paprika  
Cocktailtomaten  
Zwiebel  
Champignons  
Ketchup  
Wasser  
Tomatenmark  
Maisstärke  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 676 kJ  
Energie (Kilokalorien) 162 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,6 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 2,9 g  
Ballaststoffe 1,1 g  
Eiweiß (Protein) 7,4 g  
Gesamt Kochsalz 1,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Zimt und Zucker**

Rezeptgruppe : Süßspeisen

Komponenten-Nr.: R0086

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Rohrohrzucker	Energie (Kilojoule) 1674 kJ	keine
Zimt	Energie (Kilokalorien) 400 kcal	
	Fett, davon 0,04 g	
	gesättigte Fettsäuren 0,01 g	
	Kohlenhydrate, davon 98,2 g	
	Zucker 98,1 g	
	Ballaststoffe 0,3 g	
	Eiweiß (Protein) 0,1 g	
	Gesamt Kochsalz 0,01 g	

**Zitronenquark**

Rezeptgruppe : Joghurt / Quarkzubereitung

Komponenten-Nr.: R0804 P-Artikel heißt Zitronenjoghurt ??

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 367 kJ	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Energie (Kilokalorien) 88 kcal	
Rohrohrzucker	Fett, davon 2,0 g	
Agavendicksaft	gesättigte Fettsäuren 1,2 g	
Zitronensaft	Kohlenhydrate, davon 10,4 g	
Vanillepulver	Zucker 7,4 g	
	Ballaststoffe 0,0 g	
	Eiweiß (Protein) 6,3 g	
	Gesamt Kochsalz 0,1 g	

**Zitronen-Joghurtdressing**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0908

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Joghurt	Energie (Kilojoule) 1152 kJ	Ei
Mayonnaise	Energie (Kilokalorien) 275 kcal	Milch einschl. Laktose
Zitronensaft	Fett, davon 27,3 g	Senf
Rohrohrzucker	gesättigte Fettsäuren 12,6 g	
Salz	Kohlenhydrate, davon 5,2 g	
Gewürze	Zucker 4,6 g	
	Ballaststoffe 0,01 g	
	Eiweiß (Protein) 2,7 g	
	Gesamt Kochsalz 0,7 g	

**Zitronen-Joghurtmayonnaise**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0909

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Quark	Energie (Kilojoule) 1164 kJ	Ei
Mayonnaise	Energie (Kilokalorien) 278 kcal	Milch einschl. Laktose
Joghurt	Fett, davon 25,9 g	Senf
Zitronensaft	gesättigte Fettsäuren 11,7 g	
Rohrohrzucker	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Salz	Zucker 4,5 g	
Gewürze	Ballaststoffe 0,00 g	
	Eiweiß (Protein) 6,5 g	
	Gesamt Kochsalz 0,8 g	

**Zitronenrahmsauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R0776

**Zutaten :**

Milch  
Wasser  
Zwiebel  
Maisstärke  
Sauerrahm  
H-Kochsahne  
Sellerie  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Butter  
Guarkernmehl  
Gemüsebrühe  
Zitronensaft  
Zitronen  
Zitronenabrieb  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 321 kJ  
Energie (Kilokalorien) 77 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 2,4 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 4,0 g  
Ballaststoffe 0,3 g  
Eiweiß (Protein) 2,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose  
Sellerie

**Zitronenrahmsauce mit Gemüsestreifen**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0088

**Zutaten :**

Milch  
Karotten  
H-Kochsahne  
Zucchini  
Zwiebel  
Butter  
Zitronensaft  
Salz  
Zitronenabrieb  
Maisstärke  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 356 kJ  
Energie (Kilokalorien) 85 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 3,2 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 5,1 g  
Ballaststoffe 0,5 g  
Eiweiß (Protein) 3,1 g  
Gesamt Kochsalz 1,0 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

**Zubereitung für Gyros-Pizza (Hähnchen)**

Rezeptgruppe : Geflügel

Komponenten-Nr.: R1233

**Zutaten :**

Hähnchengeschnetzeltes  
Zwiebelringe  
Cocktailtomaten  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gewürze  
Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 510 kJ  
Energie (Kilokalorien) 122 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 1,7 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 2,6 g  
Ballaststoffe 1,2 g  
Eiweiß (Protein) 10,9 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Zucchini, geschnitten Wok**

Rezeptgruppe : Gemüse

Komponenten-Nr.: G1030

**Zutaten :**

Zucchini

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	95 kJ
Energie (Kilokalorien)	23 kcal
Fett, davon	0,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	2,2 g
Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß (Protein)	1,7 g
Gesamt Kochsalz	0,003 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

**Zucchinibratling, Mücver**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0786

**Zutaten :**

Zucchini

Vollei

Lauchzwiebeln

Kichererbsen

Hirtenkäse

Fritierfett

Petersilie

Knoblauch

Olivenöl

Salz

Gemüsebrühe

Pfefferminze

Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	593 kJ
Energie (Kilokalorien)	137 kcal
Fett, davon	9,4 g
gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate, davon	7,1 g
Zucker	2,8 g
Ballaststoffe	2,4 g
Eiweiß (Protein)	6,0 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei

Milch einschl. Laktose

**Zucchini-Chutney**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1597

**Zutaten :**

Zucchini

Zwiebel

Weißweinessig

Rohrohrzucker

Knoblauch

Salz

Olivenöl

Gewürze (enthält Senf)

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	644 kJ
Energie (Kilokalorien)	154 kcal
Fett, davon	3,5 g
gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate, davon	26,2 g
Zucker	25,3 g
Ballaststoffe	1,8 g
Eiweiß (Protein)	2,3 g
Gesamt Kochsalz	3,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Senf

**Zucchini cremesuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1270

**Zutaten :**

Zucchini

Milch

H-Kochsahne

Zwiebel

Kartoffeln

Butter

Maisstärke

Salz

Gemüsebrühe

Gewürze

Kräuter

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	399 kJ
Energie (Kilokalorien)	95 kcal
Fett, davon	6,7 g
gesättigte Fettsäuren	4,0 g
Kohlenhydrate, davon	5,7 g
Zucker	3,1 g
Ballaststoffe	1,0 g
Eiweiß (Protein)	2,5 g
Gesamt Kochsalz	0,8 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Zucchiniфриkadellen**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R1169

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 842 kJ	Ei
Vollei	Energie (Kilokalorien) 201 kcal	Gluten (Weizen, Hafer)
Weizenmehl, Type 1050	Fett, davon 6,8 g	Milch einschl. Laktose
Haferflocken	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Käse, gerieben	Kohlenhydrate, davon 24,1 g	
Weizengrieß, Weich-	Zucker 2,2 g	
Zwiebel	Ballaststoffe 2,6 g	
Knoblauch	Eiweiß (Protein) 9,2 g	
Olivenöl	Gesamt Kochsalz 2,0 g	
Salz		
Gemüsebrühe		
Zitronensaft		
Gewürze		

---

**Zucchini-gemüse mit Kirschtomaten**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0285

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 154 kJ	Milch einschl. Laktose
Cocktailtomaten	Energie (Kilokalorien) 37 kcal	
Zwiebel	Fett, davon 1,5 g	
Milch	gesättigte Fettsäuren 0,8 g	
Butter	Kohlenhydrate, davon 3,1 g	
Salz	Zucker 2,7 g	
Kräuter	Ballaststoffe 1,2 g	
Gewürze	Eiweiß (Protein) 1,8 g	
	Gesamt Kochsalz 0,9 g	

---

**Zucchini-Kartoffelsuppe**

Rezeptgruppe : Suppe gebunden

Komponenten-Nr.: R1365

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Kartoffeln	Energie (Kilojoule) 279 kJ	Milch einschl. Laktose
Zucchini	Energie (Kilokalorien) 67 kcal	
Wasser	Fett, davon 2,3 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 1,3 g	
H-Kochsahne	Kohlenhydrate, davon 8,6 g	
Maisstärke	Zucker 1,3 g	
Butter	Ballaststoffe 1,5 g	
Salz	Eiweiß (Protein) 1,7 g	
Gemüsebrühe	Gesamt Kochsalz 0,7 g	
Gewürze		

---

**Zucchini-Schmand-Sauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1462

**Zutaten :**

Zucchini  
Schmand  
Zwiebel  
Milch  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Salz  
Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Agavendicksaft  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 472 kJ  
Energie (Kilokalorien) 113 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 4,8 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 1,8 g  
Ballaststoffe 0,8 g  
Eiweiß (Protein) 2,2 g  
Gesamt Kochsalz 0,5 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Zucchini-Schnitzel**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0320

**Zutaten :**

Zucchini  
Vollei  
Semmelbrösel  
Weizenmehl, Type 1050  
Salz  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 624 kJ  
Energie (Kilokalorien) 149 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,9 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,2 g  
Ballaststoffe 2,8 g  
Eiweiß (Protein) 7,1 g  
Gesamt Kochsalz 2,2 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Ei  
Gluten (Weizen)

---

**Zucchini-Tomaten-Gemüse**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0295

**Zutaten :**

Zucchini  
Cocktailtomaten  
Zwiebel  
Tomaten  
Tomatenmark  
Maisstärke  
H-Kochsahne  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule) 167 kJ  
Energie (Kilokalorien) 40 kcal  
Fett, davon  
    gesättigte Fettsäuren 0,4 g  
Kohlenhydrate, davon  
    Zucker 3,2 g  
Ballaststoffe 1,5 g  
Eiweiß (Protein) 1,8 g  
Gesamt Kochsalz 1,1 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

Milch einschl. Laktose

---

**Zucchini-Tomatenpfanne, C&C**

Rezeptgruppe : Vegetarisch

Komponenten-Nr.: R0855 Gluten ??

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 180 kJ	Gluten
Cocktailtomaten	Energie (Kilokalorien) 43 kcal	Sellerie
Tomaten	Fett, davon 0,5 g	
Tomatenmark	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Zwiebel	Kohlenhydrate, davon 6,6 g	
Salz	Zucker 5,0 g	
Rohrohrzucker	Ballaststoffe 1,2 g	
Balsamico, Aceto	Eiweiß (Protein) 1,6 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 0,0 g	
Knoblauch		
Olivenöl		
Gemüsebrühe		
Wasser		
Kräuter		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Zucchini-Tomatensauce**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R0712

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Tomaten	Energie (Kilojoule) 133 kJ	keine
Zucchini	Energie (Kilokalorien) 32 kcal	
Wasser	Fett, davon 0,8 g	
Zwiebel	gesättigte Fettsäuren 0,1 g	
Tomatenmark	Kohlenhydrate, davon 4,0 g	
Salz	Zucker 3,3 g	
Balsamico, Aceto	Ballaststoffe 1,2 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 1,3 g	
Maisstärke	Gesamt Kochsalz 1,3 g	
Gemüsebrühe		
Knoblauch		
Kräuter		
Rohrohrzucker		
Guarkernmehl		
Gewürze		

**Zucchini-Zitronensauce**

Rezeptgruppe : Sauce hell

Komponenten-Nr.: R1476

<u>Zutaten :</u>	<u>Nährstoffe (Angaben pro 100 g)</u>	<u>Folgende Allergene sind enthalten :</u>
Zucchini	Energie (Kilojoule) 318 kJ	Milch einschl. Laktose
Milch	Energie (Kilokalorien) 76 kcal	
H-Kochsahne	Fett, davon 4,9 g	
Zitronensaft	gesättigte Fettsäuren 2,7 g	
Gemüsebrühe	Kohlenhydrate, davon 5,1 g	
Maisstärke	Zucker 4,2 g	
Knoblauch	Ballaststoffe 0,7 g	
Olivenöl	Eiweiß (Protein) 2,2 g	
Salz	Gesamt Kochsalz 0,9 g	
Kräuter		
Gewürze		

**Zwiebel-Paprika-Relish**

Rezeptgruppe : Sauce Gemüse

Komponenten-Nr.: R1594

**Zutaten :**

Zwiebel  
Paprika  
Tomaten  
Sambal Olek  
Weißweinessig  
Rohrohrzucker  
Tomatenmark  
Salz  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	325 kJ
Energie (Kilokalorien)	78 kcal
Fett, davon	1,6 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate, davon	11,5 g
Zucker	10,6 g
Ballaststoffe	3,0 g
Eiweiß (Protein)	2,1 g
Gesamt Kochsalz	1,6 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---

**Zwiebelsuppe**

Rezeptgruppe : Suppe klar

Komponenten-Nr.: R1250

**Zutaten :**

Zwiebeln  
Wasser  
Gemüsebrühe  
Salz  
Knoblauch  
Olivenöl  
Kräuter  
Gewürze

**Nährstoffe (Angaben pro 100 g)**

Energie (Kilojoule)	113 kJ
Energie (Kilokalorien)	27 kcal
Fett, davon	0,4 g
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate, davon	3,8 g
Zucker	2,8 g
Ballaststoffe	1,3 g
Eiweiß (Protein)	1,3 g
Gesamt Kochsalz	1,9 g

**Folgende Allergene sind enthalten :**

keine

---