

Speisekarte



KW 11
Montag

10.03.2025 bis
Dienstag

14.03.2025
Mittwoch


Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p>  <p>KJ 382 / kcal 91 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 14,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,2</p>	<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>KJ 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3,11</p> <p>KJ 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Kartoffeln</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>KJ 323 / kcal 77 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,09 g / BE 1,1</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>KJ 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7</p>
--	---	---	---	---

Vegetarisch

<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Knöpfle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>KJ 365 / kcal 87 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 13,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,93 g / BE 1,1</p>	<p>Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>KJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,3 g / BE 2,5</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>
--	--	---	--	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>KJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>KJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>
--	--	--	--	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 12
Montag



17.03.2025 bis
Dienstag

21.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräutervinaigrette</p> <p>Sojabohnen, Schwefeldioxid/ Sulfite, Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,0 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,2 / Salz 1,33 g / BE 1,3</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p>kJ 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 5,1 / Salz 1,24 g / BE 1,8</p>	<p>Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und ger. Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dressing: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,65 g / BE 1,4</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>
--	--	--	---	--

Vegetarisch

<p>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kJ 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 440 / kcal 105 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,77 g / BE 1,0</p>	<p>Bio-Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste) Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,40 g / BE 1,3</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p>Veggie-Hackbällchen mit Preiselbeerrahmsauce, dazu Bohnen und Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>
--	--	---	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>
---	---	---	---	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 13
Montag

24.03.2025 bis
Dienstag

28.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>kj 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	<p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>1</p> <p>kj 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) </p> <p>kj 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu ger. Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>
--	---	---	---	---

Vegetarisch

<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 907 / kcal 217 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 28,2 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / BE 2,4</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p>Paprikarahmgulasch mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Bio-Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>
--	--	---	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>
---	--	---	--	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 14
Montag



31.03.2025 bis
Dienstag

04.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 437 / kcal 104 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 1,3</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>1 </p> <p>kj 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose</p> <p>kj 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>1 </p> <p>kj 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p>Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 467 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5</p>
--	--	--	---	--

Vegetarisch

<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Bio-Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sellerie</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Bio-Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>
---	--	--	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 228 / kcal 54 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>
--	---	---	--	---

DE-ÖKO-003

Nährwertangaben pro 100g