

159 typische Gerichte der mitteleuropäischen Küche

Abk.: Fett = Gesamtfettgehalt, 18:2 = Linolsäure (Omega 6), 18:3 Linolensäure (Omega 3)

	Fett	18:02	18:03
Apfelmus	0,3	0,1	0,0
Bechamelsoße	7,4	0,2	0,1
Blattsalat mit Dressing	7,2	3,8	0,1
Blattsalat mit Öl	8,8	5,3	0,1
Blattsalate mit Joghurt	1,2	0,1	0,1
Bohneneintopf mexikanisch	2,6	0,2	0,1
Bohnensalat grün gegart mit Öl	9,9	6,0	0,1
Bratensoße flüssig	0,4	0,0	0,0
Bratkartoffeln	12,2	1,4	0,2
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln	10,7	1,2	0,1
Bratwurst	30,5	3,2	0,3
Brötchen belegt	21,1	1,2	0,2
Cannelloni	9,2	0,8	0,1
Cheeseburger	14,2	0,6	0,2
Dampfnudeln	8,1	0,5	0,1
Eier in Senfsauce	10,0	0,7	0,2
Eierpfannkuchen	10,2	1,0	0,2
Eiersalat	18,4	6,6	0,3
Eintopf	6,5	0,7	0,1
Eintopf mit Rindfleisch	1,9	0,1	0,0
Eis mit Früchten	7,5	0,3	0,1
Eis mit Früchten, Sahne und Alkohol	4,7	0,2	0,1
Eis mit Sahne	11,2	0,4	0,2
Eis, Sorbet	4,5	0,3	0,1
Erbsen u. Möhrengemüse	7,8	0,2	0,1
Erbseneintopf mit Würstchen	5,5	0,6	0,0
Essigmarinade	56,8	34,7	0,3
Fisch in Kräutersoße	4,1	1,2	0,1
Fisch paniert	5,7	0,6	0,1
Fischfilet gebraten	5,4	0,6	0,1
Fischfrikadelle	2,2	0,2	0,0
Fischfrikasee	7,9	2,8	0,1
Fischkonserve	16,5	4,4	0,1

Fischstäbchen frittiert	10,1	1,2	0,2
Flammerie, Pudding	3,1	0,1	0,0
Fleischbrühe	2,4	0,0	0,0
Fleischkäse gebraten	30,4	3,2	0,3
Fleischsalat	11,4	3,2	0,1
Frikadelle	15,8	1,3	0,2
Frühlingsrolle	8,6	1,7	0,1
Gebundene Suppe	3,0	0,1	0,0
Geflügelsalat	8,8	0,9	0,1
Gemüseauflauf	7,2	0,3	0,1
Gemüsebrühe	0,4	0,0	0,0
Gemüsemischung roh	0,2	0,1	0,0
Gemüseplatte	4,9	0,2	0,1
Gemüserisotto	5,3	0,2	0,1
Gemüsesalat mit Dressing	8,8	1,0	0,2
Gemüsesuppe	0,1	0,0	0,0
Gemüsesuppe mit Wurst	4,1	0,4	0,0
Griechischer Salat	6,8	0,5	0,1
Grießbrei	3,6	0,1	0,0
Grundsoße mit Senf	3,9	0,1	0,1
Grundsoße weiß	3,8	0,1	0,1
Gurkensalat	0,9	0,1	0,0
Hackbraten	14,3	1,2	0,2
Hamburger	8,6	0,3	0,1
Hühnerfrikassee	15,0	2,0	0,1
Irish Stew	4,0	0,4	0,1
Kartoffelbrei	3,0	0,4	0,1
Kartoffeleintopf mit Fleisch	3,2	0,6	0,1
Kartoffelgratin	8,0	0,2	0,1
Kartoffelklöße	0,5	0,2	0,1
Kartoffelkroketten	12,7	1,4	0,2
Kartoffelpuffer	8,8	1,0	0,2
Kartoffelsalat	6,8	4,1	0,1
Kartoffelsuppe	4,4	0,1	0,1
Käsefondue	18,2	0,6	0,2
Käseplatte	23,4	0,6	0,3
Käsesalat	21,3	4,3	0,2
Käsespätzle	12,2	0,6	0,2
Kebab, Gyros	7,9	0,4	0,1

Klare Suppe mit Einlage	0,2	0,0	0,0
Kohlrouladen	12,7	1,4	0,2
Kompott gemischt	0,2	0,1	0,0
Königsberger Klopse	7,2	1,2	0,1
Krapfen Beignets	23,2	7,1	0,6
Krautsalat	8,7	5,2	0,1
Lammkotelett gebraten	21,4	1,1	0,3
Lasagne mit Gemüse	9,7	0,5	0,2
Lasagne mit Hackfleisch	11,6	1,1	0,1
Lauchgemüse	4,0	1,2	0,1
Leberknödel	6,8	1,6	0,2
Linseneintopf mit Wurst	5,4	0,6	0,1
Linsengemüse	10,0	1,8	0,1
Makkaroni mit Tomatensoße	7,1	0,9	0,1
Maultaschen	12,0	0,7	0,2
Maultaschen in der Brühe	7,7	0,7	0,1
Mayonnaise	88,3	51,8	0,5
Milchreis	5,1	0,6	0,1
Minestrone (Gemüseeeintopf)	2,0	1,2	0,0
Möhrensalat gegart mit Öl	6,6	4,0	0,0
Mohrrübensalat	10,0	6,1	0,1
Mokkacreme	5,9	0,2	0,1
Müsli mit Milch/Zucker/Obst	2,6	0,3	0,0
Nasi Goreng	6,9	0,9	0,1
Nudelgericht mit Gemüse	3,7	0,3	0,1
Nudelgerichte mit Fleisch	9,1	1,9	0,2
Nudelgerichte mit Gemüse	5,9	1,3	0,1
Nudeln, Spätzle	1,0	0,4	0,0
Nudelsalat mit Mayonaise	14,3	4,8	0,1
Nudelsuppe	1,2	0,1	0,0
Obst, Kompott	0,1	0,0	0,0
Obstmischung	0,3	0,1	0,0
Obstsalate	2,3	0,6	0,0
Omelett	15,2	0,9	0,3
Paella	2,8	0,1	0,0
Paprika gefüllt mit Hackfleisch	5,8	0,5	0,1
Pellkartoffeln	0,1	0,0	0,0
Pfannkuchen süß	8,9	0,9	0,2
Pizza	12,4	4,1	0,1

Pommes Frites	17,6	7,1	2,1
Putenschnitzel	14,4	2,5	0,2
Quarkauflauf mit Äpfel	7,6	0,3	0,1
Quarkspeise roh mit Früchten	7,4	0,2	0,1
Quarkspeisen, Joghurt	2,5	0,1	0,0
Ratatouille	2,6	0,3	0,1
Ravioli mit Tomatensoße	7,5	1,7	0,1
Reissalat	8,6	4,1	0,0
Rindergulasch	4,5	0,9	0,0
Rinderroulade	11,9	1,8	0,1
Rohkostsalat mit Joghurt	1,0	0,1	0,0
Rohkostsalat mit Öl	7,6	4,6	0,1
Rösti	3,3	0,4	0,1
Rote Grütze	0,2	0,0	0,0
Rührei mit Speck/Schinken	18,3	1,6	0,3
Rühreier	18,9	1,9	0,4
Rumpsteak	14,9	2,8	0,1
Sahne-Frucht-Eis	7,3	0,2	0,1
Salate	11,7	4,4	0,2
Salzkartoffeln	0,1	0,0	0,0
Schaschlikspieß	6,7	2,9	0,1
Schlachtplatte	14,5	1,3	0,1
Schokoladensoße	5,7	0,2	0,1
Schupfnudeln	2,1	0,9	0,1
Schweinekotlett	13,6	1,4	0,2
Schweineschnitzel natur	6,2	0,7	0,1
Schweineschnitzel paniert	8,3	0,9	0,1
Semmelknödel	8,8	0,9	0,1
Serbisches Reisfleisch	4,0	1,7	0,0
Soße holländisch	38,1	0,9	0,5
Spaghetti Bolognese	11,2	2,6	0,2
Spargelcremesuppe	2,2	0,1	0,0
Spiegeleier	24,0	2,5	0,5
Suppen mit Einlage gebunden	1,2	0,1	0,0
Toast Hawaii	10,5	0,4	0,1
Toast mit Käse und Schinken	20,9	0,6	0,2
Tomatencremesuppe	3,1	1,2	0,1
Tomatensalat	10,0	6,1	0,1
Tomatensoße	4,5	2,7	0,0

Vanilleeis	9,1	0,3	0,1
Vanillesoße	3,9	0,2	0,1
Weincreme	14,6	1,3	0,4
Weinschaumsoße	2,6	0,2	0,1
Wiener Schnitzel	8,7	1,0	0,2
Wurst gemischt	25,1	2,4	0,2
Wurst/Käsesalat	27,4	6,3	0,2
Zaziki	2,8	0,1	0,0
Zwetschgenknödel	0,7	0,1	0,0
Anzahl: 159 / Durchschnitt	9,20	1,85	0,13
Verhältnis Omega 6 zu Omega 3	1,85 / 0,13 = 14,23:1		