

Vergleich 159 typische Gerichte der mitteleuropäischen Küche

Abk.: **KH** = Kohlenhydrate, **Fett** = Gesamtfettgehalt, **Ges.** = Gesättigte Fettsäuren, **Einf.** = Gesamtgehalt einfach ungesättigter Fettsäuren, **Mehrf.** = Gesamtgehalt mehrfach ungesättigter Fettsäuren, **Ges.** = Gesättigte Fettsäuren, **18:1** = Ölsäure (Omega 9), **18:0** = Stearinsäure, **18:2** = Linolsäure (Omega 6), **18:3** Linolensäure (Omega 3)
Verh. 1 = Omega 6 : Omega 3, **Verh. 2** = gesättigte Fettsäuren : ungesättigten Fettsäuren, **Kcal** = Kalorien

	KH	Eiweiss	Fett	Ges.	Einf.	Mehrf.	18:0	18:01	18:02	18:03	Verh. 1	Verh. 2	Kcal
Apfelmus (R)	13,2	0,3	0,3	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0		1:2,0	58,3
Bechamelsoße (R)	6,3	2,4	7,4	3,9	2,8	0,3	0,8	2,4	0,2	0,1	2,0:1	1,3:1	100,8
Blattsalat mit Dressing (R)	1,7	1,6	7,2	1,3	1,7	3,9	0,4	1,6	3,8	0,1	38,0:1	1:4,3	79,1
Blattsalat mit Öl (R)	0,9	1,1	8,8	1,0	1,9	5,4	0,4	1,9	5,3	0,1	53,0:1	1:7,3	86,8
Blattsalate mit Joghurt (R)	1,9	1,8	1,2	0,7	0,3	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	1,0:1	1,8:1	26,8
Bohneneintopf mexikanisch (R)	3,8	6,3	2,6	1,0	1,2	0,3	0,3	1,0	0,2	0,1	2,0:1	1:1,5	65,0
Bohnensalat grün gegart mit Öl (R)	2,6	2,0	9,9	1,2	2,2	6,1	0,5	2,1	6,0	0,1	60,0:1	1:6,9	107,9
Bratensoße flüssig (R)	1,1	1,7	0,4	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0		1:1,0	14,9
Bratkartoffeln (R)	12,0	1,7	12,2	5,4	4,6	1,7	0,6	4,5	1,4	0,2	7,0:1	1:1,2	165,2
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln (R)	11,2	2,1	10,7	4,2	4,7	1,3	1,1	4,4	1,2	0,1	12,0:1	1:1,4	149,9
Bratwurst (R)	0,3	11,3	30,5	11,4	13,9	3,6	3,5	12,9	3,2	0,3	10,7:1	1:1,5	316,6
Brötchen belegt (R)	22,0	12,3	21,1	10,9	7,5	1,5	2,2	6,4	1,2	0,2	6,0:1	1,2:1	326,6
Cannelloni (R)	14,5	9,7	9,2	3,5	4,1	1,0	1,1	3,7	0,8	0,1	8,0:1	1:1,5	180,5
Cheeseburger (R)	18,5	19,3	14,2	7,5	5,1	0,9	1,5	4,3	0,6	0,2	3,0:1	1,3:1	280,5
Dampfnudeln (R)	43,8	7,0	8,1	4,4	2,4	0,6	0,7	2,0	0,5	0,1	5,0:1	1,5:1	278,0
Eier in Senssauce (R)	1,0	7,8	10,0	4,0	3,7	1,0	0,8	3,2	0,7	0,2	3,5:1	1:1,2	124,0
Eierpfannkuchen (R)	12,7	7,4	10,2	4,2	3,8	1,3	0,7	3,5	1,0	0,2	5,0:1	1:1,2	172,2
Eiersalat (R)	0,6	10,3	18,4	3,7	5,7	7,0	1,1	5,3	6,6	0,3	22,0:1	1:3,4	208,4
Eintopf (R)	8,0	2,8	6,5	2,3	3,0	0,8	0,8	2,8	0,7	0,1	7,0:1	1:1,7	101,8
Eintopf mit Rindfleisch (R)	6,8	7,1	1,9	0,8	0,8	0,1	0,3	0,7	0,1	0,0		1:1,1	74,0
Eis mit Früchten (R)	17,8	3,7	7,5	4,1	2,4	0,4	0,7	2,0	0,3	0,1	3,0:1	1,5:1	154,5
Eis mit Früchten, Sahne und Alkohol (R)	19,7	2,5	4,7	2,5	1,5	0,3	0,4	1,3	0,2	0,1	2,0:1	1,4:1	139,3
Eis mit Sahne (R)	19,8	3,5	11,2	6,3	3,5	0,6	1,0	2,9	0,4	0,2	2,0:1	1,5:1	194,6
Eis, Sorbet (R)	26,0	3,4	4,5	2,1	1,6	0,4	0,4	1,4	0,3	0,1	3,0:1	1:1,0	163,4
Erbsen u. Möhrengemüse (R)	7,3	3,5	7,8	4,6	2,3	0,3	0,7	1,9	0,2	0,1	2,0:1	1,8	113,4
Erbseneintopf mit Würstchen (R)	3,5	2,9	5,5	2,0	2,6	0,7	0,7	2,4	0,6	0,0		1:1,7	74,9
Essigmarinade (R)	0,2	0,2	56,8	6,6	12,7	35,0	2,6	12,5	34,7	0,3	115,7:1	1:7,2	509,9
Fisch in Kräutersoße (R)	3,4	13,5	4,1	1,2	1,0	1,5	0,2	0,9	1,2	0,1	12,0:1	1:2,1	113,7
Fisch paniert (R)	3,1	18,6	5,7	2,1	2,0	1,0	0,3	1,9	0,6	0,1	6,0:1	1:1,4	139,2
Fischfilet gebraten (R)	0,6	16,2	5,4	2,2	1,9	0,9	0,2	1,8	0,6	0,1	6,0:1	1:1,3	115,8

Fischfrikadelle (R)	4,3	17,2	2,2	0,5	0,8	0,5	0,1	0,6	0,2	0,0		1:2,6	107,2
Fischfrikasee (R)	3,9	12,6	7,9	2,2	2,1	3,1	0,5	1,8	2,8	0,1	28,0:1	1:2,4	137,2
Fischkonserve (R)	1,2	15,0	16,5	2,9	6,1	6,2	0,5	3,1	4,4	0,1	44,0:1	1:4,2	211,6
Fischstäbchen frittiert (R)	19,1	12,7	10,1	4,2	3,6	1,6	0,5	3,5	1,2	0,2	6,0:1	1:1,2	218,2
Flammerie, Pudding (R)	17,4	2,9	3,1	1,9	0,9	0,1	0,3	0,8	0,1	0,0		1,9:1	110,8
Fleischbrühe (R)	0,8	1,2	2,4	1,0	1,2	0,1	0,3	1,0	0,0	0,0		1:1,3	28,9
Fleischkäse gebraten (R)	0,2	14,3	30,4	11,5	13,8	3,6	3,4	12,9	3,2	0,3	10,7:1	1:1,5	328,4
Fleischsalat (R)	0,4	22,9	11,4	3,3	4,0	3,3	1,1	3,6	3,2	0,1	32,0:1	1:2,2	195,8
Frikadelle (R)	7,0	20,4	15,8	6,2	7,0	1,6	1,6	6,3	1,3	0,2	6,5:1	1:1,4	251,0
Frühlingsrolle (R)	15,5	4,2	8,6	3,5	2,5	1,8	0,7	2,2	1,7	0,1	17,0:1	1:1,2	156,2
Gebundene Suppe (R)	2,8	0,8	3,0	1,8	0,9	0,1	0,3	0,7	0,1	0,0		1,8:1	41,2
Geflügelsalat (R)	5,4	9,9	8,8	4,2	3,0	1,1	0,7	2,5	0,9	0,1	9,0:1	1:1,0	141,3
Gemüseauflauf (R)	8,6	4,5	7,2	4,0	2,3	0,4	0,7	1,9	0,3	0,1	3,0:1	1,5:1	118,5
Gemüsebrühe (R)	1,3	1,6	0,4	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		1:2,0	15,2
Gemüsemischung roh (R)	3,5	1,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0			21,5
Gemüseplatte (R)	7,3	2,6	4,9	2,9	1,4	0,3	0,5	1,2	0,2	0,1	2,0:1	1,7:1	84,5
Gemüserisotto (R)	12,4	2,3	5,3	3,2	1,6	0,3	0,5	1,3	0,2	0,1	2,0:1	1,7:1	107,6
Gemüsesalat mit Dressing (R)	4,5	2,3	8,8	3,9	3,3	1,2	0,4	3,2	1,0	0,2	5,0:1	1:1,2	106,4
Gemüsesuppe (R)	4,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			23,5
Gemüsesuppe mit Wurst (R)	3,5	3,4	4,1	1,5	1,9	0,5	0,5	1,7	0,4	0,0		1:1,6	64,3
Griechischer Salat (R)	12,8	4,3	6,8	2,6	3,2	0,6	0,5	3,0	0,5	0,1	5,0:1	1:1,5	87,6
Grießbrei (R)	2,1	3,7	3,6	2,2	1,1	0,2	0,3	0,9	0,1	0,0		1,7:1	124,8
Grundsoße mit Senf (R)	19,0	1,3	3,9	2,1	1,3	0,2	0,3	0,9	0,1	0,1	1,0:1	1,4:1	53,1
Grundsoße weiß (R)	3,3	0,8	3,8	2,3	1,2	0,2	0,4	1,0	0,1	0,1	1,0:1	1,6:1	49,7
Gurkensalat (R)	3,0	1,1	0,9	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0		1,7:1	23,8
Hackbraten (R)	2,2	18,5	14,3	5,6	6,3	1,4	1,4	5,7	1,2	0,2	6,0:1	1:1,4	225,9
Hamburger (R)	6,0	20,8	8,6	3,6	4,1	0,4	1,1	3,4	0,3	0,1	3,0:1	1:1,3	224,6
Hühnerfrikassee (R)	15,8	13,2	15,0	5,4	6,5	2,3	1,0	5,4	2,0	0,1	20,0:1	1:1,6	195,4
Irish Stew (R)	2,2	4,8	4,0	1,6	1,6	0,5	0,6	1,5	0,4	0,1	4,0:1	1:1,3	69,1
Kartoffelbrei (R)	3,4	2,3	3,0	1,5	0,8	0,5	0,2	0,7	0,4	0,1	4,0:1	1,2:1	84,2
Kartoffeleintopf mit Fleisch (R)	11,5	4,8	3,2	1,2	1,2	0,7	0,3	1,0	0,6	0,1	6,0:1	1:1,6	65,1
Kartoffelgratin (R)	4,2	3,8	8,0	4,8	2,4	0,3	0,8	1,9	0,2	0,1	2,0:1	1,8:1	134,0
Kartoffelklöße (R)	11,5	2,4	0,5	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,1	2,0:1	1:2,0	108,9
Kartoffelkroketten (R)	23,4	3,9	12,7	5,6	4,6	1,7	0,7	4,4	1,4	0,2	7,0:1	1:1,1	224,3
Kartoffelpuffer (R)	23,5	4,5	8,8	3,6	3,3	1,2	0,5	3,2	1,0	0,2	5,0:1	1:1,3	155,6
Kartoffelsalat (R)	14,3	1,8	6,8	0,8	1,5	4,2	0,3	1,5	4,1	0,1	41,0:1	1:7,1	120,1
Kartoffelsuppe (R)	12,3	2,0	4,4	2,4	1,6	0,2	0,5	1,3	0,1	0,1	1,0:1	1,3:1	82,0
Käsefondue (R)	8,4	20,1	18,2	10,8	5,4	0,8	1,7	4,4	0,6	0,2	3,0:1	1,7:1	324,4

Käseplatte (R)	20,0	23,9	23,4	14,2	7,1	0,9	2,2	5,8	0,6	0,3	2,0:1	1,8:1	307,9
Käsesalat (R)	0,1	18,3	21,3	9,8	5,9	4,5	1,7	5,1	4,3	0,2	21,5:1	1:1,1	268,9
Käsespätzle (R)	0,7	10,4	12,2	6,7	3,8	0,8	1,1	3,2	0,6	0,2	3,0:1	1,5:1	256,4
Kebab, Gyros (R)	25,9	18,1	7,9	3,2	3,3	0,6	1,1	3,0	0,4	0,1	4,0:1	1:1,2	228,1
Klare Suppe mit Einlage (R)	20,8	0,7	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		1:1,0	10,0
Kohlrouladen (R)	1,4	6,9	12,7	4,9	5,5	1,6	1,5	5,0	1,4	0,2	7,0:1	1:1,4	153,0
Kompott gemischt (R)	3,1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0			96,4
Königsberger Klopse (R)	22,6	9,0	7,2	2,4	2,8	1,4	0,6	2,4	1,2	0,1	12,0:1	1:1,8	123,5
Krapfen Beignets (R)	5,8	7,8	23,2	7,6	6,5	7,8	1,2	6,2	7,1	0,6	11,8:1	1:1,9	417,8
Krautsalat (R)	44,5	1,2	8,7	1,0	1,9	5,3	0,4	1,9	5,2	0,1	52,0:1	1:7,2	97,5
Lammkotelett gebraten (R)	3,6	23,2	21,4	8,8	9,0	1,5	2,6	8,3	1,1	0,3	3,7:1	1:1,2	285,3
Lasagne mit Gemüse (R)	0,5	6,5	9,7	5,3	2,9	0,7	0,9	2,4	0,5	0,2	2,5:1	1,5:1	159,0
Lasagne mit Hackfleisch (R)	11,3	13,1	11,6	5,6	4,1	1,2	1,2	3,5	1,1	0,1	11,0:1	1,1:1	214,9
Lauchgemüse (R)	13,1	2,7	4,0	1,5	1,0	1,3	0,2	0,9	1,2	0,1	12,0:1	1:1,5	66,1
Leberknödel (R)	4,8	14,8	6,8	2,1	1,7	2,1	0,7	1,5	1,6	0,2	8,0:1	1:1,8	175,3
Linseneintopf mit Wurst (R)	13,4	4,9	5,4	1,9	2,5	0,7	0,7	2,3	0,6	0,1	6,0:1	1:1,7	94,1
Linsengemüse (R)	6,3	5,1	10,0	3,4	4,1	2,0	1,1	3,8	1,8	0,1	18,0:1	1:1,8	157,8
Makkaroni mit Tomatensoße (R)	11,9	3,7	7,1	3,2	2,4	1,0	0,4	2,3	0,9	0,1	9,0:1	1:1,1	153,3
Maultaschen (R)	18,6	12,6	12,0	5,7	4,4	0,9	1,2	3,8	0,7	0,2	3,5:1	1,1:1	263,1
Maultaschen in der Brühe (R)	26,0	9,1	7,7	2,7	3,5	0,9	0,9	3,1	0,7	0,1	7,0:1	1:1,6	152,3
Mayonnaise (R)	11,6	2,0	88,3	11,0	20,4	52,4	4,2	20,0	51,8	0,5	103,6:1	1:6,6	789,3
Milchreis (R)	0,1	3,7	5,1	2,7	1,5	0,7	0,4	1,2	0,6	0,1	6,0:1	1,2:1	156,3
Minestrone (Gemüseintopf) (R)	23,6	1,0	2,0	0,2	0,4	1,2	0,1	0,4	1,2	0,0		1:8,0	30,7
Möhrensalat gegart mit Öl (R)	2,3	0,8	6,6	0,8	1,5	4,1	0,3	1,4	4,0	0,0		1:7,0	76,3
Mohrrübensalat (R)	3,0	0,8	10,0	1,2	2,2	6,1	0,5	2,2	6,1	0,1	61,0:1	1:6,9	109,2
Mokkacreme (R)	4,0	3,6	5,9	3,6	1,9	0,2	1,2	1,7	0,2	0,1	2,0:1	1,7:1	115,4
Müsli mit Milch/Zucker/Obst (R)	11,8	3,3	2,6	1,3	0,8	0,4	0,2	0,7	0,3	0,0		1,1:1	124,3
Nasi Goreng (R)	21,4	8,0	6,9	2,3	3,1	1,1	0,5	2,6	0,9	0,1	9,0:1	1:1,8	120,9
Nudelgericht mit Gemüse (R)	6,7	2,5	3,7	2,0	1,0	0,4	0,3	0,8	0,3	0,1	3,0:1	1,4:1	83,9
Nudelgerichte mit Fleisch (R)	9,9	9,4	9,1	3,5	2,9	2,1	0,7	2,5	1,9	0,2	9,5:1	1:1,4	187,8
Nudelgerichte mit Gemüse (R)	17,0	3,3	5,9	2,5	1,5	1,5	0,4	1,3	1,3	0,1	13,0:1	1:1,2	120,4
Nudeln, Spätzle (R)	13,5	4,4	1,0	0,1	0,1	0,5	0,0	0,1	0,4	0,0		1:6,0	126,0
Nudelsalat mit Mayonaise (R)	24,4	6,8	14,3	4,0	4,5	5,0	1,1	4,1	4,8	0,1	48,0:1	1:2,4	200,0
Nudelsuppe (R)	11,0	1,2	1,2	0,5	0,5	0,1	0,1	0,4	0,1	0,0		1:1,2	32,9
Obst, Kompott (R)	4,2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			106,8
Obstmischung (R)	25,6	0,7	0,3	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0		1:1,0	58,3
Obstsalate (R)	12,5	1,7	2,3	0,4	1,1	0,7	0,1	1,0	0,6	0,0		1:4,5	134,5
Omelett (R)	26,1	10,3	15,2	6,6	5,4	1,4	1,3	4,7	0,9	0,3	3,0:1	1:1,0	181,7

Paella (R)	1,3	5,6	2,8	1,3	0,8	0,2	0,2	0,6	0,1	0,0		1,3:1	86,6
Paprika gefüllt mit Hackfleisch (R)	8,8	10,8	5,8	2,2	2,6	0,6	0,7	2,3	0,5	0,1	5,0:1	1:1,5	115,7
Pellkartoffeln (R)	5,0	2,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			70,3
Pfannkuchen süß (R)	14,6	6,4	8,9	3,6	3,3	1,1	0,6	3,1	0,9	0,2	4,5:1	1:1,2	193,5
Pizza (R)	21,7	11,3	12,4	3,1	3,4	4,2	0,9	3,2	4,1	0,1	41,0:1	1:2,5	299,7
Pommes Frites (R)	34,1	3,6	17,6	4,4	0,4	9,2	0,8	0,2	7,1	2,1	3,4:1	1:2,2	277,2
Putenschnitzel (R)	26,1	24,0	14,4	5,4	4,5	3,8	1,1	3,8	2,5	0,2	12,5:1	1:1,5	225,1
Quarkauflauf mit Äpfel (R)	10,2	6,6	7,6	4,2	2,4	0,5	0,7	2,0	0,3	0,1	3,0:1	1,4:1	136,9
Quarkspeise roh mit Früchten (R)	21,1	6,4	7,4	4,4	2,2	0,3	0,7	1,8	0,2	0,1	2,0:1	1,8:1	178,2
Quarkspeisen, Joghurt (R)	19,1	4,4	2,5	1,5	0,8	0,1	0,2	0,6	0,1	0,0		1,7:1	119,4
Ratatouille (R)	2,7	1,2	2,6	0,4	1,7	0,3	0,1	1,6	0,3	0,1	3,0:1	1:5,0	39,8
Ravioli mit Tomatensoße (R)	19,2	8,2	7,5	2,5	2,5	1,9	0,5	2,3	1,7	0,1	17,0:1	1:1,8	177,8
Reissalat (R)	11,3	5,6	8,6	1,1	1,9	4,2	0,4	1,8	4,1	0,0		1:5,5	148,9
Rindergulasch (R)	2,1	8,0	4,5	1,7	1,6	1,0	0,5	1,4	0,9	0,0		1:1,5	93,8
Rinderroulade (R)	1,6	14,7	11,9	4,5	4,7	2,0	1,3	4,2	1,8	0,1	18,0:1	1:1,5	171,8
Rohkostsalat mit Joghurt (R)	3,4	1,5	1,0	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0		1,7:1	29,5
Rohkostsalat mit Öl (R)	2,9	1,0	7,6	0,9	1,7	4,6	0,3	1,6	4,6	0,1	46,0:1	1:7,0	84,1
Rösti (R)	14,0	1,9	3,3	1,4	1,2	0,5	0,2	1,2	0,4	0,1	4,0:1	1:1,2	95,7
Rote Grütze (R)	16,5	0,5	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			80,7
Rührei mit Speck/Schinken (R)	0,5	16,3	18,3	5,9	6,3	2,1	1	6,0	1,6	0,3	5,3:1	1:1,4	231,8
Rühreier (R)	0,6	11,5	18,9	6,9	7,3	2,5	1,2	7,0	1,9	0,4	4,8:1	1:1,4	216,3
Rumpsteak (R)	0,0	25,3	14,9	5,8	5,3	3,0	1,6	4,6	2,8	0,1	28,0:1	1:1,4	234,9
Sahne-Frucht-Eis (R)	30,2	1,2	7,3	4,4	2,2	0,3	0,7	1,8	0,2	0,1	2,0:1	1,8:1	193,2
Salate (R)	2,1	1,2	11,7	3,1	3,4	4,6	0,5	3,4	4,4	0,2	22,0:1	1:2,6	117,2
Salzkartoffeln (R)	14,3	2,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			68,9
Schaschlikspieß (R)	1,8	7,6	6,7	1,4	1,9	3,0	0,5	1,8	2,9	0,1	29,0:1	1:3,5	97,8
Schlachtplatte (R)	4,2	7,5	14,5	4,9	5,9	1,5	1,7	5,4	1,3	0,1	13,0:1	1:1,5	184,9
Schokoladensoße (R)	13,4	4,2	5,7	3,2	1,8	0,3	1,0	1,6	0,2	0,1	2,0:1	1,5:1	122,5
Schupfnudeln (R)	27,4	3,8	2,1	0,6	0,5	0,9	0,1	0,4	0,9	0,1	9,0:1	1:2,3	146,4
Schweinekotelett (R)	3,8	25,7	13,6	5,1	5,9	1,6	1,3	5,5	1,4	0,2	7,0:1	1:1,5	240,0
Schweineschnitzel natur (R)	3,2	20,5	6,2	2,6	2,5	0,8	0,4	2,4	0,7	0,1	7,0:1	1:1,3	151,4
Schweineschnitzel paniert (R)	5,8	19,1	8,3	3,4	3,2	1,1	0,5	3,1	0,9	0,1	9,0:1	1:1,3	174,7
Semmelknödel (R)	15,1	6,9	8,8	3,2	3,7	1,1	0,9	3,3	0,9	0,1	9,0:1	1:1,5	167,8
Serbisches Reisfleisch (R)	6,6	6,1	4,0	0,8	1,0	1,8	0,3	0,9	1,7	0,0		1:3,5	87,9
Soße holländisch (R)	4,0	1,7	38,1	22,8	11,8	1,4	3,7	9,7	0,9	0,5	1,8:1	1,7:1	359,9
Spaghetti Bolognese (R)	15,1	13,1	11,2	3,8	4,0	2,8	1,0	3,6	2,6	0,2	13,0	1:1,8	214,1
Spargelcremesuppe (R)	2,2	0,4	2,2	1,3	0,7	0,1	0,2	0,5	0,1	0,0		1,6:1	30,3
Spiegeleier (R)	0,6	10,6	24,0	9,3	9,3	3,2	1,4	8,9	2,5	0,5	5,0:1	1:1,3	257,8

Suppen mit Einlage gebunden (R)	8,6	1,8	1,2	0,5	0,5	0,1	0,1	0,4	0,1	0,0		1:1,2	52,7
Toast Hawai (R)	15,4	13,9	10,5	4,9	2,9	0,6	0,8	2,3	0,4	0,1	4,0:1	1,4:1	218,3
Toast mit Käse und Schinken (R)	12,1	18,5	20,9	10,8	5,9	1,0	1,8	4,8	0,6	0,2	3,0:1	1,6:1	316,4
Tomatencremesuppe (R)	7,2	1,4	3,1	0,9	0,7	1,3	0,1	0,7	1,2	0,1	12,0:1	1:2,2	62,2
Tomatensalat (R)	2,2	0,8	10,0	1,2	2,2	6,1	0,5	2,2	6,1	0,1	61,0:1	1:6,9	102,4
Tomatensoße (R)	6,7	1,9	4,5	0,5	1,0	2,7	0,2	1,0	2,7	0,0		1:7,4	76,9
Vanilleeis (R)	17,5	4,3	9,1	4,9	2,9	0,5	0,8	2,5	0,3	0,1	3,0:1	1,4:1	169,3
Vanillesoße (R)	10,7	3,9	3,9	2,1	1,3	0,2	0,4	1,1	0,2	0,1	2,0:1	1,4:1	94,2
Weincreme (R)	24,2	7,4	14,6	4,3	5,8	2,0	1,1	5,3	1,3	0,4	3,3:1	1:1,8	279,1
Weinschaumsoße (R)	22,4	3,1	2,6	0,8	1,0	0,4	0,2	0,9	0,2	0,1	2,0:1	1:1,8	158,2
Wiener Schnitzel (R)	5,9	19,1	8,7	3,6	3,4	1,2	0,5	3,3	1,0	0,2	5,0:1	1:1,3	178,9
Wurst gemischt (R)	0,2	17,1	25,1	8,3	10,7	2,6	2,9	9,8	2,4	0,2	12,0:1	1:1,6	298,6
Wurst/Käsesalat (R)	0,7	13,5	27,4	9,7	9,7	6,6	2,6	8,8	6,3	0,2	31,5:1	1:1,7	302,2
Zaziki (R)	3,5	4,2	2,8	1,7	0,8	0,1	0,3	0,7	0,1	0,0		1,9:1	57,9
Zwetschgenknödel (R)	14,2	2,4	0,7	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0		1:2,5	76,8
Anzahl: 159 / Durchschnitt	10,11	7,1	9,20	3,39	3,06	2,05	0,74	2,75	1,85	0,13			152,6
Verhältnis Omega 6 : Omega 3												1,85 / 0,13 = 14,23:1	
Verhältnis gesättigte Fettsäuren : ungesättigten Fettsäuren				3,39 / (3,06 + 2,05) = 1:1,51									