

1 Portion enthält ca.	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
<b>Birchermüesli</b>					
Birnen	1740	417	12	15	57
Cranberry und Ananas	1763	422	10.6	10.6	69
Erdbeeren	1620	397	9.3	7.8	9.1
Früchte	1617	385	9	9	67
Himbeeren	1470	351	10.5	7.5	60
Kirschen	1668	399	10.7	7.6	70
Apfel und Zimt	1756	420	10	10.6	59.5

Fruchtportionen	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Ananas	525	125	1	1	28
Ananas, Feige	643	153	2	1	34
Banane, Orange, Grapefruit	491	117	2	0.5	26
Erdbeeren	374	89	2	1	18
Honigmelone	382	91	2	0.5	20
Kiwi	546	130	3	2	25
Mandarine, Traube	609	145	2	1	32
Mango, Trauben	676	161	2	1	36
Mango, Papaya, Kiwi	441	105	2	1	22
Melone	353	84	2	0.5	18
Orange, Grapefruit	353	84	2	0.5	18
Orangen	458	109	3	1	22
Papaya, Kiwi	323	77	2	1	15
Traube, Grapefruit, Melone	441	101	2	0.5	22
Trauben	710	169	2	1	38
Fruchtsalat	525	126	2.1	1.8	27.5

Knuspermüesli mit AdR Apfeljoghurt	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Apfel, Clementine	1189	283	11	7	44
Apfel, Feigen	1201	286	11	6	47
Apfel, Trauben	1222	291	11	7	46
Banane, Feige, Mandeln	1273	303	11	7	49
Clementinen	1172	279	11	7	43
Grapefruit, Mango, Sultaninen	1289	307	11	7	50

Knuspermüesli mit AdR Aprikosenjoghurt	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Aprikosen	1134	270	11	6	43
Melone	1117	266	11	6	42
Erdbeeren, Melone	1155	275	11	7	41
Heidelbeeren, Himbeeren	1172	279	11	7	43
Mango, Datteln	1373	327	11	7	55
Nektarine	1189	283	11	7	44

Knuspermüesli mit AdR Himbeer-Johannisbeerjoghurt	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Himbeer-Johannisbeerjoghurt	1168	278	11	7	45
Ananas	1189	283	11	7	44
Apfel	1189	283	10	7	45
Apfel, Heidelbeere	1205	287	11	7	45
Birne	1205	287	11	7	45
Brombeeren	1138	271	11	7	41
Heidelbeere	1189	283	11	7	44
Trauben blau	1239	295	11	7	47

Knuspermüesli mit AdR Kirschenjoghurt	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Apfel, Blaubeere	1205	287	11	7	45
Erdbeere	1138	271	11	7	41
Erdbeere, Melone	1155	275	11	7	42
Mango	1222	291	11	7	46
Melone, Rosinen	1205	287	11	7	45
Nektarine	1189	283	11	7	44
Pflaume	1189	283	11	7	44

Knuspermüesli mit AdR Vanillequark	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Ananas, Passionsfrucht, Walnuss	1176	280	16	8	36
Apfel, Rosinen	1126	268	15	4	43
Erdbeere	958	228	15	4	33
Grapefruit, Mango, Rosinen	1126	268	16	4	42
Himbeeren	974	232	16	4	33
Kaki, Passionsfrucht	1058	252	16	4	38
Banane, Kiwi, Cranberry	1126	268	16	4	42
Kiwi, Mandarine, Mandel	1100	262	17	6	35
Mango	1025	244	15	4	37
Mango, Passionsfrucht	1025	244	16	4	36
Nektarine	991	236	15	4	35
Orangen	991	236	16	4	34
Pfirsich	991	236	15	4	35

1 Portion enthält ca.	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
<b>Knuspermüesli mit AdR Vanillequark</b>					
Plaume, Walnuss	1159	276	16	8	35
Traube, Feige	1058	252	15	4	39
Trauben	1058	252	15	4	39
Zwetschge	974	232	15	4	34
Pflaume, Traube	1025	244	15	4	37

Knuspermüesli mit AdR Waldbeerjoghurt	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Apfel	1189	283	10	7	45
Banane	1306	311	11	7	51
Banane, Feige	1289	307	11	7	50
Banane, Feige, Mandel	1273	303	11	7	49
Birne	1205	287	11	7	45
Feige	1239	295	11	7	47
Heidelbeere	1189	283	11	7	44
Mandarine	1172	279	11	7	43
Traube, Mandarine	1205	287	11	7	45

Knuspermüesli mit AdR Zwetschgengjoghurt	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Apfel, Mandarine	1189	283	11	7	44
Apfel, Traube	1222	291	11	7	46
Banane, Feige	1289	307	11	7	50
Birne, Banane	1256	299	11	7	48
Mandarine	1172	279	11	7	43
Mango	1222	291	11	7	46
Mandarine, Traube	1205	287	11	7	45
Apfel	1189	283	10	7	45
Banane	1306	311	11	7	51
Birne	1205	287	11	7	45
Brombeeren	1138	271	11	7	41
Heidelbeeren	1189	283	11	7	44
Pflaume	1189	283	11	7	44
Traube, Feige	1239	295	11	7	47
Traube, Kaki	1239	295	11	7	47
Trauben	1239	295	11	7	47

Hot Sandwiche	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Vollkornbrot, Schinken	1466	349	26	5	50
Vollkornbrot, Trockenfleisch	1357	323	24	3	50
Vollkornbrot, Greyerzer	1919	457	26	17	50
Vollkornbrot, Tomate, Mozzarella	1814	432	21	16	51

Vollkorn Sandwich rund	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Alpenbröckli	1588	378	25	6	56
Brie	2020	481	26	17	56
Ei	1726	411	22	11	56
Frischkäse	1924	458	16	18	58
Greyerzer	2096	499	26	19	56
Mozzarella getr.Tomaten, Apfel	2079	495	20	19	61
Pouletbrust	1655	394	29	6	56
Rohschinken	1735	413	27	9	56
Schinken	1697	404	27	8	56

Vollkorn tesserli Sandwich	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Thon	1596	380	31	8	46
Ricotta, Tomaten, Ruccola	1529	364	15	12	49
Truthahnbrust	1512	360	25	8	47
Trockenfleisch und Melone	1357	323	24	3	50

Vollkornbaguettino	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Frischkäse, Ananas, Aprikosen	1550	369	15	9	57
Greyerzer und Apfel	1991	474	25	18	53
Tomaten und Mozzarella	1819	433	22	17	48
Griechischer Salat	1747	416	20	16	48

Vollkorn sandwich rechteckig	Energie kJoule	Energie Kcal	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g
Truthahnbrust	1508	359	24	7	50
Frischkäse, Ananas, Aprikosen	1583	377	14	9	60
Hüttenkäse, Ananas, Datteln	1462	348	17	4	61
Greyerzer und Apfel	2041	486	24	18	57
Ricotta, Tomaten, Apfel	1579	376	15	12	52

1 Portion enthält ca.	Energie Kjoule	Energie Kcal	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g
-----------------------	----------------	--------------	----------	--------	-----------------

Milchreis					
Ananas, Trauben	995	237	6	5	42
Apfel, Feige	1012	241	6	5	43
Erdbeeren	878	209	6	5	35
Gemischten Beeren	911	217	6	5	37
Mango	895	213	6	5	36
Melone	895	213	6	5	36
Kiwi, Trauben	995	237	6	5	42



Salatschale					
Asiasalat mit Crevetten	394	93	11	2	7.5
Crevetten	590	140	15	5	9
Griechischer Salat	570	136	10	8	6
Hüttenkäse	315	76	9	2	4
Pouletbrust	575	136	16	2.5	14
Thon	860	210	19	10	10
Tomaten Mozzarella	730	170	13	8	11
Gemüsetengeli mit Kräuterquark	504	120	11	4	10
Siedfleisch	390	93	12	2.9	4.6



Salatsaucen					
French Dressing	380	92	0.7	9	1.7
Balsamico Dressing	426	103	0.5	8.9	3.7
Italian Dressing	375	91	0.4	8.9	1.7
Caesar Dressing	392	95	1	8.9	2.5
Honig-Senf Dressing	419	101	0.7	8.9	4.4



Smoothie					
Ananas, Apfel, Bananen, Orangen	743	177	2	1	40
Ananas, Bananen, Orangen	760	181	2	1	41
Ananas, Mandarine	592	141	1	1	32
Ananas, Mango, Passionsfrucht	651	155	2	0.5	36
Ananas, Minze, Orangen	643	153	1	1	35
Apfel, Banane, Mandarine	710	169	2	1	38
Apfel, Ingwer, Orangen	659	157	1	1	36
Aprikosen, Orangen	643	153	2	1	34
Aprikosen, Orangen	643	153	2	1	34
Bananen, Orangen	861	205	2	1	47
Birne, Ananas, Banane, Orangen	710	169	2	1	38
Birnen, Haselnuss, Orangen	714	170	2	2	36
Birnen, Orangen	659	157	1	1	36
Brombeer, Ananas, Bananen, Orangen	693	165	2	1	37
Brombeer, Ananas, Orangen	609	145	2	1	32
Erdbeer, Ananas, Bananen, Orangen	676	161	2	1	36
Erdbeer, Bananen, Orangen	710	169	2	1	38
Erdbeer, Himbeer, Orangen	575	137	2	1	30
Erdbeer, Karotten, Orangen	542	129	2	1	28
Erdbeer, Melonen Orangen	592	141	2	1	31
Erdbeer, Orangen	575	137	2	1	30
Erdbeer, Rhabarber, Minze, Orangen	525	125	2	1	27
Heidelbeer, Apfel, Orangen	643	153	1	1	35
Himbeer, Apfel, Orangen	609	145	2	1	32
Himbeer, Mandarine	546	130	2	2	26
Himbeer, Orangen	575	137	2	1	30
Johannisbeer, Bananen, Orangen	693	165	2	1	37
Karotten, Apfel, Ananas, Orangen	643	153	1	1	35
Kirschen, Bananen, Orangen	794	189	2	1	43
Kiwi, Banane, Mandarine	693	165	2	1	37
Kiwi, Orangen	643	153	2	1	34
Mango, Bananen, Orangen	777	185	2	1	42
Mango, Kiwi, Karotten	676	161	2	1	36
Mango, Orangen	710	169	2	1	38
Mango, Passionsfrucht, Orangen	710	169	2	1	38
Melonen, Himbeer, Bananen, Orangen	676	161	2	1	36
Melonen, Nektarinen, Orangen	609	145	2	1	32
Melonen, Orangen	575	137	2	1	30
Papaya, Apfel, Banane, Mandarine	559	133	2	1	29
Papaya, Ingwer, Orangen	491	117	2	1	25
Papaya, Orangen	491	117	2	1	25
Papaya, Vanille, Orangen	491	117	2	1	25
Passionsfrucht, Bananen, Orangen	794	189	3	1	42
Tomaten, Basilikum, Karotten	424	101	2	1	21
Waldbeer, Birnen, Ananas, Orangen	626	149	2	1	33
Waldbeer, Orangen	559	133	2	1	29
Wassermelone, Orangen	525	125	2	1	27

