

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt	P gröÙe	KJ pro P	Kcal pro P	EW pro P	KH pro P	F pro P	KJ pro 100	Kcal pro 100	EW pro 100	KH pro 100	F pro 100
---------	---------	----------	------------	----------	----------	---------	------------	--------------	------------	------------	-----------

## VORSPEISEN & SUPPEN

Pepper Pot	250,0	965,0	477,9	78,7	14,9	2,3	386,0	191,2	31,5	6,0	0,9
Hummersuppe	225,0	999,5	239,0	9,5	8,3	17,3	444,2	106,2	4,2	3,7	7,7
Tomatensuppe	200,0	514,0	123,0	3,6	13,2	6,2	257,0	61,5	1,8	6,6	3,1
Pimientos de Padrón	129,0	396,8	96,0	0,0	4,4	8,0	307,6	74,4	0,0	3,4	6,2
Onion Rings	200,0	1882,8	450,8	11,2	54,2	20,6	941,4	225,4	5,6	27,1	10,3
Chicken Wings	270,0	2680,0	642,4	46,8	32,7	35,7	992,6	237,9	17,3	12,1	13,2
Caesar Salad	150,0	666,1	189,6	8,7	3,3	15,8	444,1	126,4	5,8	2,2	10,5
Garnelen	177,0	2170,4	522,1	26,5	16,6	38,8	1226,2	295,0	15,0	9,4	21,9
Vorspeisenplatte für zwei	670,0	5179,4	1239,1	79,5	82,1	64,1	773,0	184,9	11,9	12,3	9,6

## KLASSIKER

Grillspieß	661,0	2888,8	688,5	49,8	62,2	22,8	437,0	104,2	7,5	9,4	3,4
Grillteller	656,0	5008,9	1200,2	64,1	99,9	95,2	763,6	183,0	9,8	15,2	14,5
Grillplatte für zwei	1652,0	10435,3	2496,8	173,7	210,9	109,5	631,7	151,1	10,5	12,8	6,6
Geschnetzeltes vom Rind	500,0	2624,6	622,2	46,1	53,6	25,0	524,9	124,4	9,2	10,7	5,0
Spareribs	490,0	2893,5	693,0	58,9	32,7	36,1	590,5	141,4	12,0	6,7	7,4
Schnitzel Wiener Art	650,0	4728,5	1124,5	58,9	130,0	42,0	727,5	173,0	9,1	20,0	6,5
Schweinefilet	606,0	4519,5	1078,2	63,0	85,8	54,3	745,8	177,9	10,4	14,2	9,0
Lachsfilet	450,0	4405,7	1049,1	43,5	49,2	75,7	979,0	233,1	9,7	10,9	16,8
Fajita	655,0	5059,7	1208,7	58,3	76,1	71,0	772,5	184,5	8,9	11,6	10,8
Fajita vegetarisch	505,0	4300,7	1027,2	26,8	76,1	65,0	851,6	203,4	5,3	15,1	12,9
Grillpfanne	401,0	1961,2	470,4	33,0	29,0	20,5	489,1	24,0	7,0	88,0	70,8
Burger	615,0	6203,2	1486,2	63,1	145,0	75,8	1008,6	241,7	10,3	23,6	12,3
Burger	634,0	6512,1	1560,6	68,0	159,0	81,9	1027,1	24,0	4,4	233,8	51,5
→ Cheddar	19,0	308,9	74,5	4,9	14,0	6,1	1626,0	392,0	26,0	0,0	32,0
Burger	630,0	6472,1	1550,8	68,8	160,0	80,4	1027,3	24,0	4,4	232,6	50,3
→ Bacon	15,0	269,0	64,7	5,7	15,0	4,7	1793,0	431,0	38,0	0,0	31,0
Burger	649,0	6781,1	1625,3	73,7	174,0	86,5	1044,8	24,0	4,5	236,0	49,7
→ Bacon	19,0	308,9	74,5	4,9	14,0	6,1	1626,0	392,0	26,0	0,0	32,0
→ Cheddar	15,0	269,0	64,7	5,7	15,0	4,7	1793,0	431,0	38,0	0,0	31,0
Lammhüftsteak	611,0	3315,7	794,8	51,8	57,6	36,0	542,7	24,0	6,5	111,3	62,5
Putensteaks Prado	466,0	3888,1	924,7	55,0	51,5	56,8	834,4	23,8	5,9	93,7	110,3
Feinschmecker-Steak Hüfte	546,0	3799,2	909,2	49,2	84,1	41,7	695,8	23,9	5,4	170,9	49,6
→ Waldpilzrahmsauce	150,0	298,8	71,4	3,6	4,2	4,5	199,2	47,6	2,4	2,8	3,0
Feinschmecker-Steak Hüfte	476,0	5040,4	1204,2	47,2	81,5	77,3	1058,9	23,9	3,9	172,5	94,8
→ Sauce Art béarnaise	80,0	1540,0	366,4	1,6	1,6	40,0	1925,0	458,0	2,0	2,0	50,0
Feinschmecker-Steak Hüfte	476,0	3951,9	946,6	47,5	84,9	46,3	830,2	24,0	5,0	178,4	54,6
→ Pfefferrahmsauce	80,0	451,4	108,9	1,9	5,0	9,0	564,3	136,1	2,4	6,2	11,3
Feinschmecker-Steak Rump	566,0	4109,2	985,0	52,5	84,1	48,8	726,0	24,0	5,3	160,3	58,0
→ Waldpilzrahmsauce	150,0	298,8	71,4	3,6	4,2	4,5	199,2	47,6	2,4	2,8	3,0
Feinschmecker-Steak Rump	496,0	5350,4	1280,0	50,5	81,5	84,3	1078,7	23,9	3,9	161,5	103,5
→ Sauce Art béarnaise	80,0	1540,0	366,4	1,6	1,6	40,0	1925,0	458,0	2,0	2,0	50,0
Feinschmecker-Steak Rump	496,0	4261,9	1022,4	50,8	84,9	53,4	859,2	24,0	5,0	167,1	62,9
→ Pfefferrahmsauce	80,0	451,4	108,9	1,9	5,0	9,0	564,3	136,1	2,4	6,2	11,3

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt P gröÙe KJ pro P Kcal pro P EW pro P KH pro P F pro P KJ pro 100 Kcal pro 100 EW pro 100 KH pro 100 F pro 100

## SAUCEN & DIPS

Barbecuesauce	80,0	662,4	158,4	0,6	37,9	0,2	828,0	198,0	0,7	47,4	0,2
Sauce nach Art béarnaise	80,0	1540,0	366,4	1,6	1,6	40,0	1925,0	458,0	2,0	2,0	50,0
Pfefferrahmsauce	80,0	451,4	108,9	1,9	5,0	9,0	564,3	136,1	2,4	6,2	11,3
Waldpilzsauce	150,0	298,8	71,4	3,6	4,2	4,5	199,2	47,6	2,4	2,8	3,0
Chili-Dip	50,0	294,0	69,5	0,8	14,2	0,4	588,0	139,0	1,6	28,4	0,7
Aioli	50,0	1405,0	336,0	0,5	1,4	37,1	2810,0	672,0	0,9	2,7	74,2
Chimichurri	50,0	793,5	190,0	0,2	0,7	21,0	1587,0	379,9	0,4	1,4	41,9
Kräuterbutter	20,0	235,0	57,1	0,1	0,2	6,2	2350,0	571,0	1,0	2,3	62,0
Guacamole	50,0	415,0	100,5	0,8	4,2	9,0	830,0	201,0	1,6	8,3	17,9
Chipotle Dip	50,0	756,0	180,5	0,6	4,3	18,2	1512,0	361,0	1,2	8,5	36,3

## MAREDO STEAKS

Filetsteak 180g	180,0	896,4	212,4	36,7	0,0	7,2	498,0	118,0	20,4	0,2	4,0
Filetsteak 250g	250,0	1245,0	295,0	51,0	0,0	10,0	498,0	118,0	20,4	0,2	4,0
Rib Eye 200g	200,0	1294,0	310,0	41,2	0,0	16,2	647,0	155,0	20,6	0,0	8,1
Rib Eye 300g	300,0	1941,0	465,0	61,8	0,0	24,3	647,0	155,0	20,6	0,0	8,1
Rib Eye 400g	400,0	2588,0	620,0	82,4	0,0	32,4	647,0	155,0	20,6	0,0	8,1
Rumpsteak 180g	180,0	1089,0	261,0	38,9	0,0	11,7	605,0	145,0	21,6	0,0	6,5
Rumpsteak 250g	250,0	1512,5	362,5	54,0	0,0	16,3	605,0	145,0	21,6	0,0	6,5
Rumpsteak 350g	350,0	2117,5	507,5	75,6	0,0	22,8	605,0	145,0	21,6	0,0	6,5
Hüfte 180g	180,0	900,0	214,2	40,0	0,0	5,9	500,0	119,0	22,2	0,0	3,3
Hüfte 250g	250,0	1250,0	297,5	55,5	0,0	8,3	500,0	119,0	22,2	0,0	3,3
Hüfte 350g	350,0	1750,0	416,5	77,7	0,0	11,6	500,0	119,0	22,2	0,0	3,3
T-Bone Steak	650,0	5375,5	1284,4	177,5	0,0	58,5	827,0	197,6	27,3	0,0	9,0
Chimichurri	15,0	238,1	57,0	0,1	0,2	6,3	1587,0	379,9	0,4	1,4	41,9
Rosmarin	1,0	2,4	0,6	0,0	0,1	0,0	237,0	57,0	0,8	7,7	2,5

## BEILAGEN

Ofenkartoffel	375,0	1631,3	389,0	9,9	56,9	9,9	435,0	103,7	2,6	15,2	2,6
Kartoffelecken	190,0	1777,4	426,3	8,5	43,4	24,2	935,5	224,4	4,5	22,8	12,8
Pommes frites	200,0	2124,0	509,4	5,0	71,6	22,5	1180,0	283,0	2,8	39,8	12,5
Maiskolben	230,0	950,0	224,3	7,4	42,5	8,8	413,0	97,5	3,2	18,5	3,8
Blattspinat	150,0	612,0	145,5	3,5	1,5	14,0	408,0	97,0	2,3	1,0	9,3
Langkorn-/Wildreis	170,0	1225,7	290,7	5,1	47,6	8,5	721,0	171,0	3,0	28,0	5,0
Grüne Bohnen	150,0	462,0	341,9	7,9	0,4	0,0	308,0	74,0	2,3	5,5	4,7
Kartoffel-Sellerie-Püree	180,0	489,6	318,2	5,7	0,5	0,0	272,0	65,0	1,8	7,9	2,8
GemüsespieÙ	340,0	647,6	154,8	6,7	21,6	6,4	190,5	45,5	2,0	6,4	1,9
Pfannengemüse	220,0	410,8	99,1	4,4	8,6	5,6	186,7	45,0	2,0	3,9	2,5
Knoblauchbrot	56,0	717,6	171,3	3,4	20,4	8,5	1281,4	305,9	6,0	36,4	15,1

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt P gröÙe KJ pro P Kcal pro P EW pro P KH pro P F pro P KJ pro 100 Kcal pro 100 EW pro 100 KH pro 100 F pro 100

## DESSERTS

Caramel Fantasia	120,0	2492,1	597,3	47,0	15,0	38,8	2076,8	497,8	39,2	12,5	32,4
Apfelstrudel mit Eis	265,0	2226,0	532,2	8,7	72,4	19,8	840,0	200,8	3,3	27,3	7,5
Apfelstrudel mit Vanillesauce	265,0	1853,9	442,2	7,2	63,3	17,0	699,6	166,9	2,7	23,9	6,4
Lavakuchen	150,0	2005,5	480,9	7,5	51,3	24,2	1337,0	320,6	5,0	34,2	16,1
Limetten Parfait	120,0	999,2	239,2	3,1	27,8	12,1	832,7	199,3	2,6	23,2	10,1
Cheesecake	143,0	1576,8	379,1	6,8	28,0	26,9	1102,7	265,1	4,8	19,6	18,8
Orangenparfait	125,0	1225,5	298,1	4,1	32,8	17,1	980,4	238,5	3,3	26,2	13,7
Dessertvariationen	483,0	5217,2	1255,6	19,1	124,9	74,9	1080,2	260,0	4,0	25,9	15,5

## EIS

Vanillesauce	60,0	310,7	74,0	1,3	8,2	3,4	517,9	123,4	2,2	13,7	5,6
Schlagsahne	50,0	715,0	170,0	1,0	3,0	17,0	1430,0	340,0	2,0	6,0	34,0
Waffelröllchen	3,0	49,6	11,7	0,2	2,6	0,0	1653,0	389,0	7,2	87,0	1,2
Vanilleeis	80,0	786,4	188,8	3,2	196,6	7,2	983,0	236,0	4,0	25,0	9,0
Erdbeereis	80,0	451,2	108,0	0,8	21,6	1,8	564,0	135,0	1,0	27,0	2,2
Schokoladeneis	80,0	670,4	160,0	2,4	174,3	7,2	838,0	200,0	3,0	26,0	9,0
Walnusseis	80,0	666,4	160,0	3,4	20,0	7,7	833,0	200,0	4,2	25,0	9,6

## SALATE

Salat Carlos	416,0	1486,5	354,5	35,0	30,5	10,6	357,3	85,2	8,4	7,3	2,6
Salat Carlos ohne Dressing	360,0	769,0	183,2	31,7	10,1	2,2	213,6	50,9	8,8	2,8	0,6
Caesar Chicken	496,0	2825,6	721,3	48,2	29,2	45,4	569,7	145,4	9,7	5,9	9,2

## DRESSING

Balsamico Dressing	80,0	196,8	47,2	0,2	5,9	2,5	246,0	59,0	0,3	7,4	3,1
Joghurtdressing	80,0	884,8	214,4	2,0	46,9	21,0	1106,0	268,0	2,5	5,3	26,3
Frenchdressing	80,0	700,0	169,6	0,5	5,5	16,2	875,0	212,0	0,6	6,9	20,2
Tarragondressing	80,0	791,2	191,2	1,0	64,9	17,9	989,0	239,0	1,2	8,2	22,4
Churrascodressing	80,0	880,0	212,8	1,0	7,1	20,1	1100,0	266,0	1,2	8,9	25,1

## SALATBUFFET

Antipasti Aubergine	100,0	401,8	97,3	1,2	32,7	9,3	401,8	97,3	1,2	32,7	9,3
Antipasti Zucchini	100,0	408,2	99,1	1,5	32,7	9,5	408,2	99,1	1,5	32,7	9,5
Antipasti Champignons	100,0	415,5	100,9	3,7	32,7	9,3	415,5	100,9	3,7	32,7	9,3
Antipasti Paprika	100,0	427,7	103,6	1,1	49,1	9,4	427,7	103,6	1,1	49,1	9,4
Champignon	100,0	87,0	21,0	4,1	3,3	0,2	87,0	21,0	4,1	3,3	0,2
Chicorée	100,0	68,0	16,0	1,3	2,3	0,2	68,0	16,0	1,3	2,3	0,2
Chinakohl	100,0	50,3	12,0	1,2	1,2	0,3	50,3	12,0	1,2	1,2	0,3
Eichblatt	100,0	49,0	12,0	0,3	1,1	0,2	49,0	12,0	0,3	1,1	0,2
Eier	100,0	649,0	155,0	13,1	0,6	11,2	649,0	155,0	13,1	0,6	11,2
Eisberg	100,0	55,0	13,0	0,7	1,9	0,3	55,0	13,0	0,7	1,9	0,3
Feldsalat	100,0	57,0	14,0	1,8	0,7	0,4	57,0	14,0	1,8	0,7	0,4
Frisée	100,0	59,0	14,0	1,8	1,2	0,2	59,0	14,0	1,8	1,2	0,2
Gurken	100,0	51,0	12,0	0,6	1,8	0,2	51,0	12,0	0,6	1,8	0,2
Hirtenkäse	100,0	1112,0	268,0	17,0	0,5	22,0	1112,0	268,0	17,0	0,5	22,0

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt	P gröÙe	KJ pro P	Kcal pro P	EW pro P	KH pro P	F pro P	KJ pro 100	Kcal pro 100	EW pro 100	KH pro 100	F pro 100
<b>SALATBUFFET</b>											
Knollensellerie	100,0	79,0	19,0	1,6	2,3	0,3	79,0	19,0	1,6	2,3	0,3
Kohlrabi	100,0	113,0	27,0	1,7	6,2	0,1	113,0	27,0	1,7	6,2	0,1
Kresse	100,0	75,6	18,0	1,6	2,3	0,3	75,6	18,0	1,6	2,3	0,3
Lollo Bionda	100,0	49,0	12,0	1,3	1,1	0,2	49,0	12,0	1,3	1,1	0,2
Lollo Rosso	100,0	49,0	12,0	1,3	1,1	0,2	49,0	12,0	1,3	1,1	0,2
Mais	100,0	393,0	94,0	2,9	17,5	1,4	393,0	94,0	2,9	17,5	1,4
Milde Peperoni	100,0	254,0	60,0	1,5	9,0	1,5	254,0	60,0	1,5	9,0	1,5
Möhren	100,0	104,0	25,0	1,1	4,8	0,2	104,0	25,0	1,1	4,8	0,2
Nudelsalat	100,0	668,6	160,0	2,8	14,5	10,1	668,6	160,0	2,8	14,5	10,1
Oliven	100,0	620,0	150,0	0,9	1,3	15,0	620,0	150,0	0,9	1,3	15,0
Paprika rot	100,0	147,0	35,0	1,0	6,0	0,3	147,0	35,0	1,0	6,0	0,3
Radicchio	100,0	54,0	13,0	1,2	1,5	0,2	54,0	13,0	1,2	1,5	0,2
Radieschen	100,0	57,0	14,0	1,1	2,0	0,1	57,0	14,0	1,1	2,0	0,1
Rettich	100,0	57,0	14,0	1,0	1,9	0,2	57,0	14,0	1,0	1,9	0,2
Römersalat	100,0	49,0	12,0	1,3	1,1	0,2	49,0	12,0	1,3	1,1	0,2
Rote Beete	100,0	225,0	53,0	1,0	11,8	0,2	225,0	53,0	1,0	11,8	0,2
Rucolasalat	100,0	104,6	25,0	2,6	3,7	0,7	104,6	25,0	2,6	3,7	0,7
Sojasprossen	100,0	225,0	54,0	5,2	5,1	1,2	225,0	54,0	5,2	5,1	1,2
Staudensellerie	100,0	63,0	15,0	1,2	2,2	0,2	63,0	15,0	1,2	2,2	0,2
Thunfisch	100,0	527,0	124,0	28,8	0,1	20,5	527,0	124,0	28,8	0,1	20,5
Tomaten	100,0	73,0	17,0	1,0	2,6	0,2	73,0	17,0	1,0	2,6	0,2
Wassermelone	100,0	160,0	38,0	1,0	8,3	0,2	160,0	38,0	1,0	8,3	0,2
Zucchini grüne	100,0	79,0	19,0	1,6	2,2	0,4	79,0	19,0	1,6	2,2	0,4
Zwiebeln weiß	100,0	116,0	28,0	1,2	4,9	0,2	116,0	28,0	1,2	4,9	0,2
Apfel-Lauch-Salat	100,0	265,3	64,0	1,3	7,0	3,3	265,3	64,0	1,3	7,0	3,3
Chinakohlsalat	100,0	155,0	37,3	1,3	2,4	2,5	155,0	37,3	1,3	2,4	2,5
Coleslaw	100,0	543,7	131,5	1,3	6,4	11,2	543,7	131,5	1,3	6,4	11,2
Griech. Salat m. Zucchini	100,0	355,0	85,5	3,5	2,1	6,8	355,0	85,5	3,5	2,1	6,8
Gurkensalat bayrisch	100,0	197,7	47,6	1,0	2,5	3,7	197,7	47,6	1,0	2,5	3,7
Gurkensalat sächsisch	100,0	120,6	28,5	0,7	5,3	0,2	120,6	28,5	0,7	5,3	0,2
Italienischer Salat	100,0	173,5	41,7	0,9	2,7	2,9	173,5	41,7	0,9	2,7	2,9
Kartoffelsalat bayrisch	100,0	376,7	117,6	1,4	13,1	6,2	376,7	117,6	1,4	13,1	6,2
Kartoffelsalat Majo	100,0	929,0	224,0	1,3	9,9	19,7	929,0	224,0	1,3	9,9	19,7
Knollensellerie-Salat	100,0	157,7	42,4	1,3	4,4	2,1	157,7	42,4	1,3	4,4	2,1
Kürbiskerne	100,0	2344,0	560,0	24,4	14,2	45,6	2344,0	560,0	24,4	14,2	45,6
Radieschen-Apfel-Salat	100,0	255,0	61,1	0,8	9,4	1,9	255,0	61,1	0,8	9,4	1,9
Rettich-Radieschen-Salat	100,0	548,2	132,7	3,4	13,3	6,9	548,2	132,7	3,4	13,3	6,9
Rotkrautsalat	100,0	203,2	48,7	1,2	6,0	2,0	203,2	48,7	1,2	6,0	2,0
Sommersalat	100,0	89,9	21,3	0,9	3,7	0,3	89,9	21,3	0,9	3,7	0,3
Sonnenblumenkerne	100,0	2405,0	574,0	22,5	12,3	49,0	2405,0	574,0	22,5	12,3	49,0
Staudensellerie-Salat	100,0	203,1	49,0	1,1	3,5	3,3	203,1	49,0	1,1	3,5	3,3
Teufelssalat	100,0	309,7	73,9	7,4	7,4	1,5	309,7	73,9	7,4	7,4	1,5

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt P gröÙe KJ pro P Kcal pro P EW pro P KH pro P F pro P KJ pro 100 Kcal pro 100 EW pro 100 KH pro 100 F pro 100

## SALATBUFFET

Tomatensalat	100,0	148,5	35,4	1,0	3,3	1,9	148,5	35,4	1,0	3,3	1,9
Weißkrautsalat	100,0	182,9	44,3	1,3	5,2	1,9	182,9	44,3	1,3	5,2	1,9
Griechischer Salat	100,0	383,9	92,4	3,7	2,0	7,5	383,9	92,4	3,7	2,0	7,5
Eisbergsalat	100,0	223,8	53,9	0,8	4,8	3,4	223,8	53,9	0,8	4,8	3,4

## SOFTDRINKS

Pepsi 0,2l	0,20	376,0	88,0	0,0	22,0	0,0	188,0	44,0	0,0	11,0	0,0
Pepsi 0,3l	0,30	564,0	132,0	0,0	33,0	0,0	188,0	44,0	0,0	11,0	0,0
Pepsi 0,5l	0,50	940,0	220,0	0,0	55,0	0,0	188,0	44,0	0,0	11,0	0,0
Pepsi light 0,2l	0,20	2,0	0,4	0,2	0,2	0,0	1,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Pepsi light 0,3l	0,30	3,0	0,6	0,3	0,3	0,0	1,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Pepsi light 0,5l	0,50	5,0	1,0	0,5	0,5	0,0	1,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Mirinda 0,2l	0,20	334,0	78,0	0,2	19,6	0,0	167,0	39,0	0,1	9,8	0,1
Mirinda 0,3l	0,30	501,0	117,0	0,3	29,4	0,0	167,0	39,0	0,1	9,8	0,1
Mirinda 0,5l	0,50	835,0	195,0	0,5	49,0	0,0	167,0	39,0	0,1	9,8	0,1
Seven Up 0,2l	0,20	370,0	88,0	0,0	21,8	0,0	185,0	44,0	0,0	10,9	0,0
Seven Up 0,3l	0,30	555,0	132,0	0,0	32,7	0,0	185,0	44,0	0,0	10,9	0,0
Seven Up 0,5l	0,50	925,0	220,0	0,0	54,5	0,0	185,0	44,0	0,0	10,9	0,0
Cola Mirinda Mix 0,2l	0,20	355,0	166,4	0,2	20,6	0,0	177,5	83,2	0,1	10,3	0,1
Cola Mirinda Mix 0,3l	0,30	532,5	249,6	0,3	30,9	0,0	177,5	83,2	0,1	10,3	0,1
Cola Mirinda Mix 0,5l	0,50	887,5	416,0	0,5	51,5	0,2	177,5	83,2	0,1	10,3	0,1
Tonic Water	0,20	314,0	74,0	0,0	17,8	0,0	157,0	37,0	0,0	8,9	0,0
Bitter Lemon	0,20	424,0	100,0	0,0	24,2	0,0	212,0	50,0	0,0	12,1	0,0
Ginger Ale	0,20	314,0	74,0	0,0	17,8	0,0	158,0	37,0	0,0	9,1	0,0
Eistee	0,30	348,0	84,0	0,0	20,1	0,0	116,0	28,0	0,0	6,7	0,0
Malztrunk	0,33	693,0	163,4	0,0	35,3	0,0	210,0	49,5	0,0	10,3	0,0
Bionade Litschi	0,33	270,6	62,7	0,0	14,2	0,0	82,0	19,0	0,0	4,3	0,0
Bionade Holunder	0,33	313,5	72,6	0,0	16,5	0,0	95,0	22,0	0,0	5,0	0,0
Bionade Ingwer Orange	0,33	297,0	69,3	0,0	15,5	0,0	90,0	21,0	0,0	4,7	0,0

## SÄFTE & SCHORLEN

Apfelsaftschorle 0,3l	0,30	321,0	78,0	0,3	18,3	0,3	107,0	26,0	0,1	6,1	0,1
Apfelsaftschorle 0,5l	0,50	535,0	130,0	0,5	30,5	0,5	107,0	26,0	0,1	6,1	0,1
Orangensaft	0,20	362,0	84,0	1,4	17,6	0,4	181,0	42,0	0,7	8,8	0,2
Apfelsaft	0,20	386,0	92,0	0,2	22,0	0,2	193,0	46,0	0,1	11,0	0,1
Johannisbeernektar	0,20	526,0	124,0	0,2	28,2	0,0	263,0	62,0	0,1	14,1	0,0

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt	P gröÙe	KJ pro P	Kcal pro P	EW pro P	KH pro P	F pro P	KJ pro 100	Kcal pro 100	EW pro 100	KH pro 100	F pro 100
---------	---------	----------	------------	----------	----------	---------	------------	--------------	------------	------------	-----------

## ROTWEIN

San José 0,2l	0,20	568,0	136,0	0,0	0,2	0,0	284,0	68,0	0,0	0,1	0,0
San José 0,5l	0,50	1420,0	340,0	0,0	0,5	0,0	284,0	68,0	0,0	0,1	0,0
Rioja Crianza 0,2l	0,20	560,0	134,0	0,0	0,8	0,0	280,0	67,0	0,0	0,4	0,0
Rioja Crianza 0,75l	0,75	2100,0	502,5	0,0	3,0	0,0	280,0	67,0	0,0	0,4	0,0
Cabernet Sauvignon 0,2l	0,20	608,0	146,0	0,0	1,6	0,0	304,0	73,0	0,0	0,8	0,0
Cabernet Sauvignon 0,75l	0,75	2280,0	547,5	0,0	6,0	0,0	304,0	73,0	0,0	0,8	0,0
Carmen Merlot 0,2l	0,20	660,0	158,0	0,0	0,4	0,0	330,0	79,0	0,0	0,2	0,0
Carmen Merlot 0,75l	0,75	2475,0	592,5	0,0	1,5	0,0	330,0	79,0	0,0	0,2	0,0
Rotweinschorle	0,20	284,0	68,0	0,0	0,2	0,0	142,0	34,0	0,0	0,1	0,0

## WEISSWEIN

Chardonnay 0,2l	0,20	749,4	179,0	0,0	0,0	0,0	374,7	89,5	0,0	0,0	0,0
Chardonnay 0,5l	0,50	1873,5	447,5	0,0	0,0	0,0	374,7	89,5	0,0	0,0	0,0
Sauvignon Blanc 0,2l	0,20	572,0	138,0	0,2	1,0	0,0	286,0	69,0	0,1	0,5	0,0
Sauvignon Blanc 0,75l	0,75	2145,0	2145,0	0,8	3,8	0,0	286,0	69,0	0,1	0,5	0,0
Chardonnay St. Helena 0,2l	0,20	656,0	160,0	0,0	1,6	0,0	328,0	80,0	0,0	0,8	0,0
Chardonnay St. Helena 0,75l	0,75	2460,0	600,0	0,0	6,0	0,0	328,0	80,0	0,0	0,8	0,0
Weißweinschorle	0,20	374,8	89,6	0,0	0,0	0,0	187,4	44,8	0,0	0,0	0,0

## ROSÉ

Weißherbst 0,1l	0,10	273,0	65,0	0,0	4,8	0,0	273,0	65,0	0,0	4,8	0,0
Weißherbst 0,2l	0,20	546,0	130,0	0,0	9,6	0,0	273,0	65,0	0,0	4,8	0,0
Weißherbst 0,5l	0,50	1365,0	325,0	0,0	24,0	0,0	273,0	65,0	0,0	4,8	0,0
Merlot 0,2l	0,20	602,0	144,0	0,0	0,4	0,0	301,0	72,0	0,0	0,2	0,0
Merlot 0,75l	0,75	2257,5	540,0	0,0	1,5	0,0	301,0	72,0	0,0	0,2	0,0

## SANGRIA

Sangria 0,2l	0,20	374,0	87,8	0,0	15,0	0,0	187,0	43,9	0,0	7,5	0,0
Sangria 0,5l	0,50	935,0	219,5	0,0	37,5	0,0	187,0	43,9	0,0	7,5	0,0

## APERITIFS

Sherry	0,05	244,5	58,5	0,0	0,7	0,0	489,0	117,0	0,0	1,4	0,0
Martini	0,05	317,5	75,5	0,0	0,0	0,0	635,0	151,0	0,0	0,0	0,0
Campari	0,04	278,0	66,4	0,0	0,0	0,0	139,0	33,2	0,0	0,0	0,0

## SPIRITUOSEN

Zoco	0,04	274,0	35,2	0,0	6,3	0,0	685,0	163,0	0,0	15,8	0,0
Maltaser	0,02	185,6	44,8	0,0	0,0	0,0	928,0	224,0	0,0	0,0	0,0
Aalborg	0,02	194,9	47,0	0,0	0,0	0,0	974,4	235,2	0,0	0,0	0,0
Wodka	0,02	193,2	46,2	0,0	0,0	0,0	966,0	231,0	0,0	0,0	0,0
Grappa	0,02	198,2	47,4	0,0	0,0	0,0	991,0	237,0	0,0	0,0	0,0
Fernet	0,02	219,2	52,4	0,0	0,0	0,0	1096,0	262,0	0,0	0,0	0,0
Williamsbirne	0,02	193,2	46,6	0,0	0,0	0,0	966,0	233,0	0,0	0,0	0,0
Cognac	0,02	198,0	47,4	0,0	0,4	0,0	990,0	237,0	0,0	2,0	0,0
Jägermeister	0,02	209,2	50,0	0,0	8,4	0,0	1046,0	250,0	0,0	42,0	0,0
Sierra Tequila	0,02	160,0	38,2	0,0	0,0	0,0	800,0	191,0	0,0	0,0	0,0

# Nährwerte MAREDO Speisekarte

Produkt	P gröÙe	KJ pro P	Kcal pro P	EW pro P	KH pro P	F pro P	KJ pro 100	Kcal pro 100	EW pro 100	KH pro 100	F pro 100
<b>PROSECCO</b>											
Prosecco	0,20	660,0	158,0	0,0	7,0	0,0	330,0	79,0	0,0	3,5	0,0
Aperol Spritz	0,15	398,6	91,4	0,2	10,8	0,0	265,7	60,9	0,1	7,2	0,0
Hugo	0,18	549,9	121,7	0,0	2,3	0,0	305,5	67,6	0,0	1,3	0,0
<b>LONGDRINKS</b>											
Cuba Libre	0,24	787,2	186,5	0,0	22,1	0,0	328,0	77,7	0,0	9,2	0,0
Gin Tonic	0,24	714,0	169,7	0,0	17,8	0,0	297,5	70,7	0,0	7,4	0,0
Wodka Orange	0,24	721,9	169,9	1,4	17,5	0,5	300,8	70,8	0,6	7,3	0,2
Wodka Lemon	0,24	784,1	186,0	0,0	24,2	0,0	326,7	77,5	0,0	10,1	0,0
Campari Orange	0,20	542,0	129,4	1,2	14,0	0,4	271,0	64,7	0,6	7,0	0,2
<b>BIERE</b>											
Pils 0,3l	0,30	513,0	123,0	1,8	9,6	0,0	171,0	41,0	0,6	3,2	0,0
Pils 0,5l	0,50	855,0	205,0	3,0	16,0	0,0	171,0	41,0	0,6	3,2	0,0
Radler/Alster 0,3l (mit Sprite)	0,30	522,0	124,5	20,1	20,1	0,0	174,0	41,5	0,3	6,7	0,0
Radler/Alster 0,3l (mit Fanta)	0,30	519,0	123,3	19,8	19,8	0,3	173,0	41,1	0,4	6,6	0,1
Radler/Alster 0,5l (mit Sprite)	0,50	870,0	207,5	1,5	33,5	0,0	174,0	41,5	0,3	6,7	0,0
Radler/Alster 0,5l (mit Fanta)	0,50	865,0	205,5	2,0	33,0	0,5	173,0	41,1	0,4	6,6	0,1
Weizen	0,50	935,0	225,0	3,0	16,0	0,0	187,0	45,0	0,6	3,2	0,0
Weizen alkoholfrei	0,50	650,0	155,0	2,5	32,5	0,0	130,0	31,0	0,5	6,5	0,0
Pils alkoholfrei	0,33	366,3	85,8	1,0	21,5	0,0	111,0	26,0	0,3	6,5	0,0
<b>HEISSE GETRÄNKE</b>											
Kaffee	0,13	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Espresso	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Espresso macchiato	0,10	133,5	32,0	1,7	2,4	1,8	133,5	32,0	1,7	2,4	1,8
Capuccino	0,17	54,4	13,6	0,0	1,7	0,0	32,0	8,0	0,0	1,0	0,0
Doppelter Espresso	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Latte macchiato	0,22	360,8	85,8	5,9	8,4	2,6	164,0	39,0	2,7	3,8	1,2
Milchkaffee	0,30	358,8	84,5	4,4	6,2	4,7	120,0	28,0	1,0	2,0	2,0
Tee	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
HeiÙe Schokolade (mit Sahne)	0,25	1242,5	295,0	10,0	25,0	17,5	497,0	118,0	4,0	10,0	7,0
Schokobohne zum Kaffee	5,00	109,5	26,2	0,3	2,8	1,5	2190,0	523,0	6,8	55,5	29,5