

Nährwerte MAREDO Speisekarte Flughäfen

	P_groesse	KJ_proP	Kcal_proP	EW_proP	KH_proP	F_proP	KJ_pro100	Kcal_pro100	EW_pro100	KH_pro100	F_pro100
Buttercroissant	80	1100,0	263,2	6,1	28,4	13,9	1375	329	7,6	35,5	17,4
Mandel Marzipan Croissant	100	1563,0	374,0	7,8	40,4	20,1	1563	374	7,8	40,4	20,1
Schokocroissant	90	1392,3	333,0	5,4	47,9	17,3	1547	370	6	53,2	19,2
Muffin Blueberry	100	1430,0	342,0	4,6	45,6	15,5	1430	342	4,6	45,6	15,5
Muffin Schokolade	100	1530,0	365,0	5,1	49,9	16,0	1530	365	5,1	49,9	16
Butter	10	310,2	74,1	0,1	0,1	8,3	3102	741	0,7	0,6	83,2
Margarine	10	167,5	40,0	0,1	0,0	4,5	1675	400	1	0	45
Marmelade diverse	28	283,1	66,6	0,2	16,2	0,1	1011	238	0,6	58	0,2
Laugenbrezel	110	1093,4	260,7	7,7	53,0	1,7	994	237	7	48,2	1,5
Obstsalat	255	502,0	119,7	2,3	22,2	1,3	196,9	46,9	0,9	8,7	0,5
Äpfel	100	228,0	54,0	0,3	11,4	0,1	228	54	0,3	11,4	0,1
Trauben	50	148,5	35,5	0,4	7,8	0,2	297	71	0,7	15,6	0,3
Orangen	47,5	85,0	20,4	0,5	3,9	0,1	179	43	1	8,3	0,2
Melone	37,5	86,3	20,6	0,3	4,9	0,0	230	55	0,9	13,1	0,1
Kiwi	15	34,1	8,1	0,2	1,4	0,1	227	54	1	9,1	0,6
Zitrone	5	7,6	1,8	0,0	0,2	0,0	151	36	0,7	3,2	0,6
Obstsalat mit Joghurt	300	687,5	164,0	11,5	20,3	3,5	229,2	54,7	3,8	6,8	1,2
Obstsalat	100	201,5	48,0	0,9	8,9	0,5	201,5	48	0,9	8,9	0,5
Joghurt	200	486,0	116,0	10,6	11,4	3,0	243	58	5,3	5,7	1,5
Buttercroissant mit Camembert	132	1762,3	423,4	12,6	28,9	28,7	1335,1	320,8	9,6	21,9	21,8
Buttercroissant	80	1100,0	263,2	6,1	28,4	13,9	1375	329	7,6	35,5	17,4
Camembert	40	656,4	158,8	6,4	0,4	14,8	1641	397	16	1	37
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Buttercroissant mit Käse/Schinken	124	1518,0	363,8	13,7	28,8	21,4	1224,2	293,4	11,0	23,3	17,3
Buttercroissant	80	1100,0	263,2	6,1	28,4	13,9	1375	329	7,6	35,5	17,4
Käse	20	303,0	73,0	4,8	0,2	5,8	1515	365	24	0,9	29
Landschinken	12	109,1	26,2	2,6	0,1	1,7	909	218	22	1	14
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Buttercroissant mit Käse	132	1711,9	410,6	15,8	28,9	25,5	1296,9	311,1	12,0	21,9	19,4
Buttercroissant	80	1100,0	263,2	6,1	28,4	13,9	1375	329	7,6	35,5	17,4
Käse	40	606,0	146,0	9,6	0,4	11,6	1515	365	24	0,9	29
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Buttercroissant mit Schinken	116	1324,0	317,0	11,5	28,8	17,3	1141,4	273,2	9,9	24,8	14,9
Buttercroissant	80	1100,0	263,2	6,1	28,4	13,9	1375	329	7,6	35,5	17,4
Schinken	24	218,2	52,3	5,3	0,2	3,4	909	218	22	1	14
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Frühstück süß	576	4225,7	1007,8	24,7	146,2	34,3	733,6	175,0	4,3	25,4	6,0
Buttercroissant	80	1100,0	263,2	6,1	28,4	13,9	1375	329	7,6	35,5	17,4
Ciabatta	120	1198,8	286,8	9,12	57,72	0,96	999	239	7,6	48,1	0,8
Obstsalat	50	100,75	24	0,45	4,45	0,25	201,5	48	0,9	8,9	0,5
Joghurt	150	364,5	87	7,95	8,55	2,25	243	58	5,3	5,7	1,5
Butter	20	620,4	148,2	0,14	0,12	16,64	3102	741	0,7	0,6	83,2
Honig	28	365,12	85,96	0,14	21,28	0	1304	307	0,5	76	0
Orangensaft	100	193	46	0,7	9,4	0,2	193	46	0,7	9,4	0,2
Marmelade	28	283,08	66,64	0,168	16,24	0,056	1011	238	0,6	58	0,2
Frühstück rustikal olive	481	4345,7	1040,8	34,9	120,5	44,1	903,5	216,4	7,2	25,1	9,2
Frühstück rustikal natur	481	4314,5	1033,6	35,6	129,1	39,1	897,0	214,9	7,4	26,8	8,1
Frühstück rustikal mehrkorn	481	4511,3	1079,2	39,4	121,0	46,3	937,9	224,4	8,2	25,2	9,6
Ciabatta olive oder	240	2428,8	580,8	17,5	106,8	7,0	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	240	2397,6	573,6	18,2	115,4	1,9	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	240	2594,4	619,2	22,1	107,3	9,1	1081	258	9,2	44,7	3,8
Butter	20	620,4	148,2	0,1	0,1	16,6	3102	741	0,7	0,6	83,2
Landschinken	12	109,1	26,2	2,6	0,1	1,7	909	218	22	1	14

Emmentaler	20	303,0	73,0	4,8	0,2	5,8	1515	365	24	0,9	29
Camembert	30	492,3	119,1	4,8	0,3	11,1	1641	397	16	1	37
geräucherter Lachs	20	108,2	25,8	3,5	0,2	1,2	541	129	17,5	1,2	6,1
Honig-Senf-Dressing	5	38,0	9,1	0,3	1,1	0,3	759	181	5,6	21	6,7
Orangensaft	100	193,0	46,0	0,7	9,4	0,2	193	46	0,7	9,4	0,2
Melone	10	15,0	3,6	0,1	0,8	0,0	150	36	0,9	8,4	0,3
Sternfrucht	10	9,6	2,3	0,1	0,4	0,1	96	23	1,2	3,5	0,5
Physalis	8	25,4	6,1	0,2	1,0	0,1	318	76	2,3	13	1,1
Lollo Rosso	6	2,9	0,7	0,1	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Mandarinen Käsekuchen	160	1398,4	334,4	5,6	39,36	17,12	874	209	3,5	24,6	10,7
Schokoladenkuchen	85	1618,4	387,6	3,74	40,375	23,46	1904	456	4,4	47,5	27,6
Ciabatta olive mit Emmentaler	212	1674,7	401,0	16,1	55,7	11,3	789,9	189,2	7,6	26,3	5,3
Ciabatta natur mit Emmentaler	212	1659,1	397,4	16,5	60,0	8,8	782,6	187,5	7,8	28,3	4,1
Ciabatta mehrkorn mit Emmentaler	212	1757,5	420,2	18,4	55,9	12,4	829,0	198,2	8,7	26,4	5,8
Ciabatta olive oder	120	1214,4	290,4	8,8	53,4	3,5	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	120	1198,8	286,8	9,1	57,7	1,0	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	120	1297,2	309,6	11,0	53,6	4,6	1081	258	9,2	44,7	3,8
Emmentaler	20	303,0	73,0	4,8	0,2	5,8	1515	365	24	0,9	29
Sour Cream	20	122,2	29,4	2,0	0,9	1,9	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Ciabatta mit geräuchertem Lachs	185	1561,3	373,7	15,0	56,8	8,3	844,0	202,0	8,1	30,7	4,5
Ciabatta mit geräuchertem Lachs	185	1545,7	370,1	15,4	61,1	5,8	835,5	200,0	8,3	33,0	3,1
Ciabatta mit geräuchertem Lachs	185	1644,1	392,9	17,3	57,0	9,4	888,7	212,4	9,3	30,8	5,1
Ciabatta olive oder	120	1214,4	290,4	8,8	53,4	3,5	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	120	1198,8	286,8	9,1	57,7	1,0	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	120	1297,2	309,6	11,0	53,6	4,6	1081	258	9,2	44,7	3,8
geräucherter Lachs	10	54,1	12,9	1,8	0,1	0,6	541	129	17,5	1,2	6,1
Dill-Senf-Sauce	5	38,0	9,1	0,3	1,1	0,3	759	181	5,6	21	6,7
Sour Cream	40	244,4	58,8	4,0	1,8	3,8	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Rucola	10	10,5	2,5	0,3	0,4	0,1	104,6	25	2,6	3,7	0,7
Ciabatta mit Hähnchen	257	1810,0	432,4	27,1	56,5	9,6	704,3	168,2	10,5	22,0	3,7
Ciabatta mit Hähnchen	257	1794,4	428,8	27,4	60,8	7,1	698,2	166,8	10,7	23,7	2,8
Ciabatta mit Hähnchen	257	1892,8	451,6	29,4	56,7	10,7	736,5	175,7	11,4	22,1	4,2
Ciabatta olive oder	120	1214,4	290,4	8,8	53,4	3,5	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	120	1198,8	286,8	9,1	57,7	1,0	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	120	1297,2	309,6	11,0	53,6	4,6	1081	258	9,2	44,7	3,8
Hähnchenbrust	75	321,8	75,8	15,8	1,0	1,0	429	101	21,1	1,3	1,3
Sour Cream	20	122,2	29,4	2,0	0,9	1,9	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Tomatenbruschetta	30	145,8	35,4	0,4	1,1	3,2	486	118	1,2	3,6	10,7
Ciabatta mit Landschinken	240	1754,2	420,1	17,8	57,2	12,1	730,9	175,0	7,4	23,8	5,0
Ciabatta mit Landschinken	240	1738,6	416,5	18,2	61,5	9,6	724,4	173,5	7,6	25,6	4,0
Ciabatta mit Landschinken	240	1837,0	439,3	20,1	57,4	13,2	765,4	183,0	8,4	23,9	5,5
Ciabatta olive oder	120	1214,4	290,4	8,8	53,4	3,5	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	120	1198,8	286,8	9,1	57,7	1,0	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	120	1297,2	309,6	11,0	53,6	4,6	1081	258	9,2	44,7	3,8
Landschinken	28	254,5	61,0	6,2	0,3	3,9	909	218	22	1	14
Sour Cream	20	122,2	29,4	2,0	0,9	1,9	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Joghurdressing	10	110,6	26,8	0,3	0,5	2,6	1106	268	2,5	5,3	26,3
Frühlingszwiebeln	10	17,4	4,2	0,1	0,9	0,0	174	42	0,9	8,5	0,3
Ciabatta mit Parmesan	215	1906,9	457,2	18,5	56,9	11,7	886,9	212,6	8,6	26,4	5,4
Ciabatta mit Parmesan	215	1891,3	453,6	18,9	61,2	9,2	879,7	211,0	8,8	28,5	4,3

Ciabatta mit Parmesan	215	1989,7	476,4	20,8	57,1	12,8	925,5	221,6	9,7	26,6	5,9
Ciabatta olive oder	120	1214,4	290,4	8,8	53,4	3,5	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	120	1198,8	286,8	9,1	57,7	1,0	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	120	1297,2	309,6	11,0	53,6	4,6	1081	258	9,2	44,7	3,8
Parmesan	20	322,4	77,6	6,6	0,0	5,7	1612	388	33	0	28,4
Sour Cream	20	122,2	29,4	2,0	0,9	1,9	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Rucola	5	5,2	1,3	0,1	0,2	0,0	104,6	25,0	2,6	3,7	0,7
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Basilikumpesto	10	213,5	51,7	0,7	1,3	0,5	2135	517	6,5	13,1	4,8
Ciabatta mit Tomate Mozzarella	231	1994,2	478,1	19,6	56,7	13,6	863,3	207,0	8,5	24,6	5,9
Ciabatta mit Tomate Mozzarella	231	1978,6	474,5	20,0	61,1	11,1	856,5	205,4	8,7	26,4	4,8
Ciabatta mit Tomate Mozzarella	231	2077,0	497,3	21,9	57,0	14,7	899,1	215,3	9,5	24,7	6,4
Ciabatta olive oder	120	1214,4	290,4	8,8	53,4	3,5	1012	242	7,3	44,5	2,9
Ciabatta natur oder	120	1198,8	286,8	9,1	57,7	1,0	999	239	7,6	48,1	0,8
Ciabatta mehrkorn	120	1297,2	309,6	11,0	53,6	4,6	1081	258	9,2	44,7	3,8
Basilikum	6	10,3	2,5	0,2	0,3	0,0	172	41	3,1	5,1	0,8
Basilikumpesto	10	213,5	51,7	0,7	1,3	0,5	2135	517	6,5	13,1	4,8
Rucola	5	5,2	1,3	0,1	0,2	0,0	104,6	25,0	2,6	3,7	0,7
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Mozzarella	50	521,5	125,5	9,5	0,5	9,5	1043	251	19	1	19
Pizzaschiffchen	180	1679,4	394,2	19,3	63,7	8,5	933	219	10,7	35,4	4,7
Focaccia mit Hähnchenbrust	237	1848,6	441,0	29,1	60,2	8,0	780,0	186,1	12,3	25,4	3,4
Focaccia	100	1253,0	299,0	10,8	57,1	1,9	1253	299	10,8	57,1	1,9
Hähnchenbrust	75	321,8	75,8	15,8	1,0	1,0	429	101	21,1	1,3	1,3
Sour Cream	20	122,2	29,4	2,0	0,9	1,9	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Tomatenbruschetta	30	145,8	35,4	0,4	1,1	3,2	486	118	1,2	3,6	10,7
Focaccia mit geräuchertem Lachs	165	1611,6	384,7	19,5	60,3	6,0	976,7	233,1	11,8	36,6	3,6
Focaccia	100	1253,0	299,0	10,8	57,1	1,9	1253	299	10,8	57,1	1,9
geräucherter Lachs	40	216,4	51,6	7,0	0,5	2,4	541	129	17,5	1,2	6,1
Dill-Senf-Sauce	10	75,9	18,1	0,6	2,1	0,7	759	181	5,6	21	6,7
Sour Cream	10	61,1	14,7	1,0	0,5	1,0	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Rucola	5	5,2	1,3	0,1	0,2	0,0	104,6	25	2,6	3,7	0,7
Focaccia mit Landschinken	216	1756,4	420,0	19,0	60,8	9,9	813,2	194,4	8,8	28,2	4,6
Focaccia	100	1253,0	299,0	10,8	57,1	1,9	1253	299	10,8	57,1	1,9
Landschinken	24	218,2	52,3	5,3	0,2	3,4	909	218	22	1	14
Sour Cream	20	122,2	29,4	2,0	0,9	1,9	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Lollo Rosso	12	5,9	1,4	0,2	0,1	0,0	49	12	1,3	1,1	0,2
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Joghurtdressing	10	110,6	26,8	0,3	0,5	2,6	1106	268	2,5	5,3	26,3
Frühlingszwiebeln	10	17,4	4,2	0,1	0,9	0,0	174	42	0,9	8,5	0,3
Focaccia mit Parmesan	185	1884,4	451,1	19,6	60,1	9,1	1018,6	243,8	10,6	32,5	4,9
Focaccia	100	1253,0	299,0	10,8	57,1	1,9	1253	299	10,8	57,1	1,9
Parmesan	20	322,4	77,6	6,6	0,0	5,7	1612	388	33	0	28,4
Sour Cream	10	61,1	14,7	1,0	0,5	1,0	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Rucola	5	5,2	1,3	0,1	0,2	0,0	104,6	25,0	2,6	3,7	0,7
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Basilikumpesto	10	213,5	51,7	0,7	1,3	0,5	2135	517	6,5	13,1	4,8
Focaccia mit Tomate Mozzarella	221	2093,9	501,4	22,7	60,9	13,0	947,4	226,9	10,3	27,6	5,9
Focaccia	100	1253,0	299,0	10,8	57,1	1,9	1253	299	10,8	57,1	1,9
Basilikum	6	10,3	2,5	0,2	0,3	0,0	172	41	3,1	5,1	0,8
Sour Cream	10	61,1	14,7	1,0	0,5	1,0	611,0	147,0	9,9	4,6	9,6
Rucola	5	5,2	1,3	0,1	0,2	0,0	104,6	25,0	2,6	3,7	0,7
Tomate	40	29,2	6,8	0,4	1,0	0,1	73	17	1	2,6	0,2
Mozzarella	50	521,5	125,5	9,5	0,5	9,5	1043	251	19	1	19

Basilikumpesto	10	213,5	51,7	0,65	1,31	0,48	2135	517	6,5	13,1	4,8
----------------	----	-------	------	------	------	------	------	-----	-----	------	-----

