

 wellion®

**KALORIENTABELLE**





## 1 BE = 12 g Kohlenhydrate

Eine Broteinheit wird definiert als die Menge eines Nahrungsmittels, die 12 Gramm an verdaulichen und damit blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten enthält.

### Zu Berechnen sind:

- Getreide & Getreideprodukte
- Flüssige Milchprodukte
- Kartoffeln, Mais, Reis
- Obst, Obstprodukte, Obst- & Gemüsesäfte
- Zucker, Zuckeraustauschstoffe

### BE und Kalorien:

1 BE = 12 g KH

1 BE = 48 kcal

Alkoholfreie Getränke	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Cola Getränke kalorienarm	1/4 l
Cola Getränke	1/4 l
Eistee kalorienarm	1/4 l
Eistee mit Früchten	1/4 l
Fruchtsirup	1 EL (12g)
Heiße Schokolade	1 Tasse (150 ml)
Kaffee ohne Milch, ohne Zucker	1 Tasse (150 ml)
Kaffee mit Milch	1 Tasse (150 ml)
Kaffee mit Milch und Zucker	1 Tasse (150 ml)
Kaffee mit Zucker	1 Tasse (150 ml)
Tee	1 Tasse (150 ml)
Tee mit Zucker	1 Tasse (150 ml)

Alkoholische Getränke	
Bier alkoholfrei	100 ml
Bier	1 Seidel
Bier	1 Krügerl
Qualitätswein, weiß	100 ml
Qualitätswein, weiß	1/8 l

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
9	4	0	0	0,3
152	61	8,3	0	27,1
25	10	0	0	5,5
85	34	0	0	21,8
35	289	0	0	8,5
196	131	5	5,4	31,3
3	2	0,3	0	0,5
6	4	0,5	0,2	0,7
18	12	0,4	0,3	3,5
15	10	0,3	0	3,4
1	0	0,2	0	0
13	8	0,2	1,5	0,2
	25	0,3	0	5,4
152	43	0	0	10,6
215	43	0	0	15
	70	0,1	0	2,6
88	70	0,1	0	3,2

Alkoholische Getränke	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Qualitätswein, rot	100 ml
Qualitätswein, rot	1/8 l
Eierlikör	100 ml
Sekt	100 ml
Weinbrand	2 cl
Weinbrand	100 ml

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
	67	0,2	0	2,6
84	67	0,2	0	3,2
	167	4	7	30
	83	0	kA	5
	49	0	0	0,4
	244	0	0	2

Suppen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Bohnensuppe mit Einbrenn, Rindsuppe	1/4 l
Fleischstrudelsuppe, Rindsuppe	1/4 l
Französische Zwiebelsuppe, Rindsuppe	1/4 l
Frittatensuppe, Rindsuppe	1/4 l
Gemüsecremesuppe	1/4 l
Gemüsesuppe, Rindsuppe	1/4 l
Grießnockerlsuppe, Rindsuppe, 2 Nockerl	1/4 l
Gulaschsuppe	1/4 l
Karfiolcremesuppe, Rindsuppe	1/4 l
Kartoffelsuppe, Rindsuppe	1/4 l
Kürbissuppe	1/4 l
Leberknödelsuppe, Rindsuppe, 1 gr. Knödel	1/4 l
Rahmsuppe	1/4 l
Schwammerlsuppe, Rindsuppe	1/4 l
Spargelcremesuppe, Rindsuppe	1/4 l
Tomatencremesuppe, Rindsuppe	1/4 l



Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
300	120	16	14	24
314	526	16	18	16
358	143	17	19	25
260	104	10	15	18
75	30	0,9	1,6	2,7
160	64	8,3	12	2,7
250	100	10	14	16
220	88	13	13	10
201	80	8	15	5,4
334	134	11	13	38
163	65	2,1	0,3	37
364	146	19	15	33
123	49	3,2	4,4	16
228	91	8,2	14	13
138	55	7,5	10	1,9
216	86	7,6	15	9,5

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Gemüseauflauf	300 g
Kartoffelauflauf	350 g
Nudelaufauf mit Schinken	350 g
Berner Würstel	1 Paar = 140 g
Blutwurstgröstel	275 g
Bohnengulasch mit Fleisch	275 g
Camembert gebacken	185 g
Cevapcici	1 Stk = 45 g
Champignons paniert	275 g
Chili con Carne	270 g
Cordon bleu (Schwein)	230 g
Döner Kebap	350 g
Eiernockerln	315 g
Faschierte Braten (Schwein/Rind)	160 g
Faschierte Laibchen (Schwein/Rind)	1 Stk = 110 g
Fischstäbchen	1 Pkg = 300 g
Maki-Sushi	1 Stk = 20 g
Temaki-Sushi	1 Stk = 40 g
Zander gebacken	160 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
429	143	18	27	27
380	109	8	20	38
560	160	22	18	72
570	407	17	54	1,3
853	310	16	76	19
343	125	22	16	23
663	358	19	43	39
143	318	7,2	12	0,4
384	140	10	29	17
455	169	27	21	33
617	268	42	38	17
665	190	42	17	84
727	213	27	22	96
573	358	23	46	7,6
413	376	18	30	12
576	192	39	24	51
35	175	2,1	1,4	4,3
55	138	3,1	2,1	6,8
316	197	27,2	12,8	24

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Zander gebraten	160 g
Gefüllte Paprika	235 g
Gemüse gebacken	335 g
Gemüselasagne	285 g
Gemüseplatte mit Ei	430 g
Gemüsestrudel	200 g
Grammelknödel	1 Stk = 150 g
Grenadiermarsch	260 g
Kartoffelgulasch	235 g
Rindsgulasch	303 g
Schweinsgulasch	303 g
Hirtenspieß	135 g
Hot Dog	150 g
Backhuhn	1/2 Stk = 685 g
Brathuhn	1/2 Stk = 520 g
Grillhendl	1/2 Stk = 505 g
Käsefondue	250 g
Käsespätzle	300 g
Krautfleckerln	385 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
194	121	29	6,6	0,2
235	100	10	11	20
676	202	19	31	67
472	166	20	13	63
483	112	29	26	29
282	141	8	14	30
500	333	11	33	39
543	209	6,8	37	39
225	96	5,8	9,7	25
371	218	29	22	6,9
384	226	26	25	6,9
265	196	16	20	1,9
371	248	16	22	28
1334	196	66	85	55
685	132	51	48	0
546	108	51	33	0
570	285	37,5	60	2,5
897	299	23	55	67
342	89	12	2,1	64

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Krautfleisch	200 g
Krautstrudel	130 g
Lasagne	285 g
Leberkäse gebraten	135 g
Leberkäse paniert	170 g
Letscho	305 g
Musaka	355 g
Pariser Schnitzel (Schwein)	150 g
Pizza al Tonno	235 g
Pizza Capriciosa	365 g
Pizza Cardinale	365 g
Pizza Frutti di Mare	465 g
Pizza Margeritha	350 g
Pizza mit Tomaten, Käse & Salami	250 g
Pizza mit Tomaten, Käse & Wurst	250 g
Pizza Prosciutto	365 g
Pizza Provinciale	370 g
Pizza Quattro Stagioni	425 g
Schnitzel natur (Pute)	150 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
206	103	20	12	2
210	162	4,7	7,2	29
844	296	42	48	47
462	342	19,7	42,9	0,7
618	364	17	48	21
311	102	6,5	25	10
618	174	24	44	20
379	253	26	27	2,3
740	315	19	39	69
740	203	25	36	70
915	251	32	53	70
936	201	48	43	75
695	199	22	32	71
668	267	20	35	67,5
548	219	22,5	30	45
797	218	29	40	70
934	252	27	52	78
675	159	25	28	72
256	171	33	8,7	5,7

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Ratatouille	230 g
Ravioli mit Fleischfüllung & Tomatensoße	225g
Ravioli mit Spinatfüllung & Tomatensoße	225 g
Beefsteak	165 g
Bratenfleisch	175 g
Filet Wellington	265 g
Rindfleisch gekocht	190 g
Rindfleisch mit Saft	200 g
Roastbeef	170 g
Rumpsteak	170 g
Tafelspitz gekocht	150 g
Zwiebelrostbraten	245 g
Schinkenfleckerln	255 g
Geselchtes (Schwein)	200 g
Kotelett (Schwein)	135 g
Medaillons (Schwein)	125 g
Schweinsbraten	170 g
Spanferkel gebraten	190 g
Spare Rips (Schwein)	320 g



Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
79	35	3	5	6
630	280	24	38	39
518	230	17	29	40
412	250	33	28	0
369	211	29	23	3,8
598	226	41	36	18
359	189	35	21	0
423	212	35	27	1,5
428	252	33	29	0
412	242	33	28	4,3
314	209	34,5	19,5	1,5
432	176	33	28	4,4
842	330	32	43	72
534	267	47	33	2,5
392	290	23	29	2,4
269	215	33,8	15	0
404	238	31	27	1,2
386	203	58,9	15,2	0
785	245	57	56	0

Hauptspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Stelze	305 g
Wiener Schnitzel (Schwein)	190 g
Spaghetti Bolognese	200 g
Spaghetti Carbonara	215 g
Taco mit Fleischfüllung	170 g
Tiroler Gröstl	300 g
Tiroler Knödel	1 Stk = 125 g
Tortellini mt Fleischfüllung & Tomatensoße	225 g
Truthahn: gefüllt	150 g
Wiener Schnitzel (Kalb)	170 g
Wurstknödel	1 Stk = 175 g
Zucchini paniert	275 g

Wurst	Menge (g)
Bratwürstel	1 Stk (125 g)
Debreziner	1 Stk (125 g)
Extrawurst	1 Sch. (10 g)
Frankfurter	1 Paar (98 g)
Grillwürstel	1 Paar (125 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
648	212	57	41	0,3
449	264	28	27	16
264	132	14	18	10
660	307	30	24	71
371	219	21	21	27
385	128	19	16	35
280	224	11	14	24
630	280	24	38	39
474	316	40,5	33	4,5
413	243	29	23	16
357	204	18	20	21
382	139	8,4	29	19

Kcal	Kcal	Eiweiß	Fett	KH
343	274	24,6	27,1	0,4
421	337	18,1	39,2	0,3
27	265	1,1	2,5	0,1
252	257	12	22,9	0,7
358	286	19,3	31,3	0,3

Wurst	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Käsekrainer	1 Stk (150 g)
Knackwurst	1 Stk (125 g)
Krakauer	1 Sch. (10 g)
Leberkäse	1 Sch. (40 g)
Pariser	1 Sch. (10 g)
Salami	1 Sch. (5 g)
Schinken	1 Sch. (30 g)
Speck	1 Sch. (10 g)
Toastschinken	1 Sch. (30 g)
Wiener	1 Sch. (10 g)

Käse	
Emmentaler 45% F.i.T.	1 Sch. (30 g)
Feta	1 Port. (30 g)
Gouda 45% F.i.T.	1 Sch. (30 g)
Schafskäse	1 Port. (30 g)
Mozzarella	1 Port. (30 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
488	325	28,6	42	0
310	248	15,6	27,1	1,3
14	142	2,2	0,6	0
120	299	6,3	10,5	0,2
20	202	1,2	1,7	0
24	479	1,2	2,2	0
38	126	6,3	1,4	0
80	796	0,3	8,9	0
35	118	5,9	1,3	0
30	302	1,4	2,8	0
111	369	8,9	8,4	0
71	236	5,1	5,6	0
100	333	7,2	7,8	0
71	236	5,1	5,6	0
79	262	5,7	6	0,5

Mc Donald´s	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Big Mac	219 g
Cheeseburger	120 g
Chicken McNuggets	6 Stk = 107 g
Filet – o - Fish	143 g
Hamburger	106 g
Hamburger Royal mit Käse	205 g
Hamburger Royal TS	250 g
Mc Chicken	187 g
Chickenburger	145 g
Doppel Cheeseburger	173 g
Veggie Burger	193 g
Chili Beef Wrap	256 g
Grilled Chicken Wrap	250 g
Crispy Chicken Wrap	272 g
Pommes Frites Klein	80 g
Pommes Frites Mittel	114 g
Pommes Frites Gross	160 g
Curly Fries	222 g
Garten Salat	70 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
495	226	27	25	40
300	250	16	13	30
250	234	17	13	16
350	245	15	16	37
255	241	13	9	30
505	246	32	27	34
520	208	28	32	38
420	225	23	18	41
360	248	15	13	46
435	251	27	23	30
410	212	9	21	46
500	195	21	26	46
415	166	29	13	46
552	203	25	24	59
235	294	3	12	29
340	294	5	17	42
470	294	7	23	59
580	261	7	33	64
10	14	1	0	1

Mc Donald´s	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Grilled Chicken Caesar Salad (ohne Dressing)	246 g
Apfeltasche	80 g
Fruit & Yogurt	150 g
Donut	50 g
McSundae Eistüte	85 g

<b>Burger King</b>	
Bacon Cheese XXL	320,9 g
Big King	208,6 g
Big King XXL	369,2 g
Cheeseburger	127,3 g
Chicken Nugget Burger	130 g
Chicken Nuggets (6 Stück)	90 g
Chicken Wings (6 Stück)	172 g
Country Burger	232 g
Country Potatoes (medium)	145 g
Crispy Chicken	183 g
Double Cheeseburger	181,6 g



Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
190	77	28	7	4
210	3	2	11	26
165	110	5	3	30
205	410	2	11	24
135	159	3	4	22

864,1	269,3	54,6	10,4	46,2
582,2	279,1	29,8	38,4	30,4
1008,5	273,2	55,3	66,7	12,1
322,4	253,3	17,2	15,6	28,5
365,2	280,9	12,6	18,9	35,9
258,3	287	14,9	16,7	12
400,8	233	34,6	27,2	4,6
537,4	231,6	13,4	27,7	58,8
288,6	199	4,8	12,5	39,3
493,3	269,6	18,2	30,4	36,6
492,6	271,3	28,4	29,2	28,8

Burger King	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Grilled Chicken Wrap	195 g
Hamburger	115 g
King Fries (medium)	116 g
Onion Rings (6 Stück)	78 g
Whopper	274 g

### IGLO Fertiggerichte

Penne Creme Spinaci	430 g
Tortelloni Käse Sahne	440 g
Penne Gorgonzola	450 g
Asia Hähnchen in süß-sauer Sauce	450 g
Asia Hähnchen in Curry-Creme-Sauce	475 g

### Chef Menü Fertiggerichte

Wiener Schnitzel	150 g
Frankfurter Würstel	330 g
Reisfleisch	300 g
Kalbsbutterschnitzel	370 g
Kalbsrahmschnitzel	330 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
296,3	152	22,8	8,6	32,4
280,3	243,8	14,9	12,1	28,2
306,2	264	3,5	14,6	40,3
229,3	294	3,3	13,9	21,8
611,1	223	27,2	35,2	46,8

559	130	18	23	71
580	132	18	27	65
630	140	21	24	83
527	117	20	20	68
575	121	27	24	62

458	305,3	39,8	19,3	31,3
454	138	20,5	35,5	13,5
327	109	18	8,1	45
522	141	59,9	17,4	30,3
377	114	34	11,2	35

Chef Menü Fertiggerichte	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Faschiertes Laibchen mit Kartoffelpüree	330 g
Schinkenfleckerl	400 g
Schweinsbraten	330 g
Specklinsen	350 g
Tafelspitz	370 g
Putenkeulenbraten	330 g
Hühnerragout	360 g
Cordon bleu (Pute)	250 g
Kaiserschmarrn	300 g
Milchrahmstrudel	300 g
Mohnnudeln	330 g
Nussschmarrn	300 g
Topfenknödel	300 g
Palatschinken	325 g
Gemüsestrudel	320 g
Bami Goreng	350 g
Nasi Goreng	350 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
459	139	18,5	29,7	28,7
608	152	38,4	14,8	78,8
542	164	29	27,4	44,9
517	148	24,2	20	60,2
585	156	46,6	29,6	31,1
213	65	19,1	5,6	21,5
213	65	19,1	5,6	21,5
473	189	41,3	21,3	29,3
669	233	13,5	29,4	87,3
465	155	15,9	18	59,1
465	155	15,9	18	59,1
594	198	2,3	20,7	86,4
445	148	18	9	72,9
657	202	21,1	38,4	56,6
458	143,1	39,8	19,3	31,3
369	123	28,8	11,4	37,5
403	115	11,2	5,9	19

Chef Menü Fertiggerichte	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Hühnerfleisch süß-sauer	350 g
Rindfleisch szechuan	350 g
Schollenfilet	340 g
Pangasius	350 g
Lachs	380 g
Spaghetti Bolognese	350 g
Spaghetti Carbonara	350 g
Lasagne Bolognese	400 g
Fleischbällchen mit Tomatensauce	360 g
Penne mit Tomaten & Speck	350 g
Paella	350 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
368	105	22,8	5,3	56,4
368	105	22,8	5,3	56,4
442	130	24,5	21,8	37,1
343	98	25,9	8,1	40,3
441	116	37,6	17,9	31,9
361	103	17,2	8,4	53,2
459	131	17,9	18,6	55
608	152	22,4	35,2	50,4
608	169	25,2	25,9	68,4
466	133	15,4	15,1	67,2
347	99	22,4	7,7	46,2

Beilagen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Bratkartoffeln	170 g
Gemischtes Gemüse in Butter geschwenkt	155 g
Gemischtes Gemüse mit Rahm	170 g
Gemischtes Gemüse natur	150 g
Gemüsereis	90 g
Glasnudeln	120 g
Kartoffelknödel	1 Stk = 105 g
Kartoffelkroketten	200 g
Kartoffelpuffer	1 Stk = 140 g
Kartoffelpüree	190 g
Nockerln	160 g
Nudeln gekocht	210 g
Petersilkkartoffeln	170 g
Polenta	100 g
Pommes frites	175 g
Reis	150 g
Risipisi	200 g
Rösti	230 g



Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
310	182	3,2	20	26
150	97	8,5	6,7	12
123	72	9	3,3	13
98	65	8,4	1,2	12
100	111	2	3	15
192	160	0	0	48
192	183	4,6	4,9	29
262	131	8	10	34
222	159	2,8	13	21
186	98	4,3	5,5	27
410	256	12	9,5	64
309	147	11	2,3	56
214	142	3,4	13	26
134	134	2	5	20
356	203	3,2	25	26
167	111	3,8	0,3	35,5
330	165	10	6	56
348	151	4,6	23	29,9

Beilagen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Sauerkraut mit Einbrenn	145 g
Semmelknödel	1 Stk = 150 g
Serviettenknödel	1 Stk = 130 g
Spätzle	175 g
Spinat mit Einbrenn	185 g
Spinat mit Rahm	185 g
Gemischter Salat mit Essig & Öl	95 g
Kartoffelsalat mit Essig & Öl	190 g
Fleischsalat	115 g
Griechischer Bauernsalat	230 g
Nudelsalat	190 g
Tunfischsalat	95 g
Wurstsalat mit Essig & Öl	100 g
Schwammerlsoße	150 g
Zwetschgenröster	150 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
125	86	3	7,4	9,6
340	227	11	7	54
303	233	8,9	19	20
480	274	12	24	49
125	68	5,4	7,4	8,1
80	43	4,8	5,7	1,6
61	64	0,8	5,1	2,2
220	116	3,2	10,2	26
205	178	17	13	0,9
249	108	7,3	21,1	5,3
506	266	19,6	20	54
312	328	13	26	1,3
283	283	11	26	1
112	75	4,6	7,3	5,4
133	86	6,7	0,2	31

<b>Obst</b>	<b>Menge (g)</b> Pkg/Port/Stk /EL
Ananas	1 Stk (1 kg)
Apfel	1 Stk (170 g)
Banane	1 Stk (150 g)
Birne	1 Stk (170 g)
Erdbeeren	1 Stk. (8 g)
Himbeeren	1 Stk. (2 g)
Kirschen	1 Stk. (5 g)
Kiwi	1 Stk (80 g)
Mandarine	1 Stk. (60 g)
Mango	1 Stk (250 g)
Orange	1 Stk (150 g)
Pfirsich	1 Stk. (140 g)
Weintrauben	1 Stk. (6 g)

<b>Gemüse</b>	<b>Menge (g)</b> Pkg/Port/Stk /EL
Tomate	1 Stk (120 g)
Paprika	1 Stk (150 g)
Gurke	1 Stk (400 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
317	32	2,5	0,8	70,8
81	48	0,5	0,6	17,9
96	64	1,2	0,2	21,5
83	49	0,8	0,5	19,6
2	31	0,1	0	0,4
1	33	0	0	0,1
3	63	1	0	0,7
42	53	0,7	0,4	7,5
20	33	0,3	0,1	3,9
104	42	1	0,8	22,1
51	34	1,1	0,2	9,9
52	37	1	0,1	11,5
4	68	0	0	0,9

# OBST / GEMÜSE

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
21	18	1,1	0,3	3,1
30	20	1,8	0,5	4,4
35	9	1,7	0,6	5,2

Gebäck	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Baguette	1 Stk (250 g)
Zwieback	1 Sch. (10 g)
Grahamweckerl	1 Stk (40 g)
Knäckebröt	1 Sch. (10 g)
Kornspitz	1 Stk (60 g)
Laugengebäck	1 Stk (45 g)
Salzstangerl	1 Stk (48 g)
Schwarzbrot	1 Sch. (40 g)
Semmel	1 Stk. (50 g)
Toastbröt	1 Sch. (20 g)
Vollkornbröt	1 Sch. (40 g)
Wachauer	1 Stk. (80 g)
Weißbröt	1 Sch. (30 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
629	251	19,5	3,5	127,5
40	401	1	0,4	7,9
100	250	3,2	0,6	20,1
36	358	1,1	0,2	7,3
137	228	5,1	1,5	25,2
153	340	4,2	1,2	30,8
121	251	3,7	0,7	24,5
85	213	2,3	0,3	17,8
126	251	3,9	0,7	25,5
52	259	1,6	0,7	9,7
75	187	2,6	0,4	15
180	225	6,4	0,9	35,9
72	239	2,2	0,4	14,6

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Apfelkompott	255 g
Apfelmus	260 g
Apfelstrudel	180 g
Apfel-Topfen-Auflauf	230 g
Apfeltorte	1 Stk = 150 g
Backobst	150 g
Bratäpfel mit Vanillesoße	120 g
Buchteln mit Vanillesoße	420 g
Biskuitroulade mit Marmeladefüllung	1 Stk = 40 g
Brandteigkrapfen mit Cremefüllung	1 Stk = 50 g
Brioche	1 Stk = 105 g
Cremeschnitte	1 Stk = 85 g
Donut	1 Stk = 100 g
Erdbeer Joghurt Torte	1 Stk = 120 g
Fruchtsalat	250 g
Grießkoch	200 g
Germknödel	140 g
Gebackene Mäuse	1 Stk = 40 g
Kaiserschmarrn	155 g



Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
109	43	0,5	0,8	24
143	55	0,6	0,9	31
345	192	5	13	48
345	149	12	15	38
298	199	3,9	9,8	46
155	103	1,5	0	33
95	79	2,4	2,4	15,6
896	213	20	29	132
99	248	3	2	16
216	432	2,9	16	13
372	354	6,7	17	44
382	449	4,7	26	29
245	245	5	9	34
150	125	5,8	1,8	26
133	53	1,1	0,5	26
198	99	10	6	26
481	344	11	21	57
167	418	2,4	11	13
463	299	12	28	36

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Krapfen mit Marmeladefüllung	1 Stk = 55 g
Kärntner Reindling	1 Stk = 110 g
Kardinalschnitte	1 Stk = 95 g
Karottentorte	1 Stk = 130 g
Kirschkuchen	1 Stk = 65 g
Marillenkompott	225 g
Mousse au Chocolat	95 g
Marillknödel	95 g
Milchreis mit Früchten	200 g
Mohnnudeln	80 g
Marmorgugelhupf	1 Stk = 80 g
Marillenkuchen	1 Stk = 65 g
Mohntorte	1 Stk = 140 g
Nusstorte	1 Stk = 110 g
Obsttorte	1 Stk = 100 g
Osterpinze	1 Stk = 45 g
Parfait	210 g
Pflirsich Melba	195 g
Pudding	150 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
205	373	2,9	10	23
355	339	7,3	14	47
207	2218	6,3	3,2	36
402	309	9,6	24	32
129	198	3,7	2,2	22
125	56	1,2	0,1	28
272	286	6,5	14	27
163	172	3,3	4,9	24
218	109	4	4	38
354	443	7,8	14	47
270	338	5,8	12	33
152	234	3,1	4,6	23
528	377	11,8	38	32
364	331	9,8	19,6	34
128	128	3,1	1,6	24
160	356	3,3	6,8	20
524	250	10	38	32
350	179	7,8	21	29
175	117	4,2	4,6	29

**NACHSPEISEN**

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Palatschinke mit Marmelade	1 Stk = 100g
Powidltascherl	1 Stk = 65 g
Polsterzipf	1 Stk = 35 g
Punschkrapfen	1 Stk = 105 g
Rote Grütze	140 g
Reisauflauf	260 g
Rehrücken mit Schokoglasur	1 Stk = 95 g
Sachertorte	1 Stk = 140 g
Schaumrolle	1 Stk = 80 g
Schwarzwälder Kirschtorte	1 Stk = 125 g
Schokoladencreme	160 g
Salzburger Nockerl	80 g
Scheiterhaufen	285 g
Schokopalatschinke	1 Stk = 80 g
Tiramisu	125 g
Topfen-Früchte-Creme	190 g
Topfennockerl	205 g
Topfenpalatschinke	1 Stk = 90 g
Topfenstrudel	1 Stk = 155 g

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
246	246	3,9	5,2	44
125	192	2,8	3,2	20
174	497	2,4	9,9	17
305	290	7,1	5	53
78	58	1,8	0,2	16
449	173	12	20	51
304	320	5,9	11	44
600	429	10	34	60
364	455	3,6	27	23
387	310	6,8	26	26
160	100	6,3	7,1	16
206	258	7,2	16	5,2
347	122	8,2	12	49
252	315	5,5	13	20
303	242	11	18	19
300	158	8,1	9,4	40
428	209	13	21	43
222	247	6,4	13	18
370	239	10	18	38

Nachspeisen	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Punschkrapfen	1 Stk = 105 g
Topfenknödel	1 Stk = 95 g
Weinchadeau	65 g
Zwetschgenknödel	1 Stk = 80 g
Zwetschgenkompott	280 g

Eis	
Bananensplit	260 g
Eispalatschinke	125 g
Eiskaffee	240 g
Früchteeisbecher	255 g
Gemischtes Eis (3 Kugeln)	225 g
Gemischtes Eis mit Schlagobers (3 Kugeln)	280 g
Vanilleeis mit heißen Himbeeren	200 g
Cornetto Classico (Eskimo)	1 Stk. (125 g)
Cremeeis	1 Kugel (75 g)
Fruchteis	1 Kugel (75 g)
Jolly (Eskimo)	1 Stk. (57 g)
Magnum Classic	1 Stk. (120 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
305	290	7,1	5	53
244	257	8	12	24
134	206	2,2	4,2	15
156	195	3,1	4,9	23
151	54	1,2	0,3	23

353	136	7,6	18	36
263	210	8,4	12	27
313	130	5,5	19	28
484	190	12	22	53
350	156	6,9	8,6	57
500	179	8,2	21	63
230	115	3	11	27
249	199	3,5	14,9	25,3
141	188	4,9	6,7	14,9
100	132	1	1	21
72	126	0,9	1,9	12,9
280	233	3,9	17,2	27,3

Eis	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Milcheis	1 Kugel (75 g)
Solero (Eskimo)	1 Stk. (75 g)
Twinni (Eskimo)	1 Stk. (75 g)
Brickerl (Eskimo)	1 Stk. (34 g)
Erdbeer Combino (Eskimo)	1 Stk. (60 g)
Nogger (Eskimo)	1 Stk. (67 g)

Süßes	
Amicelli (Masterfoods)	1 Stk. (12,5 g)
Hofbauer Mozartkugel (Lindt Sprüngli)	1 Stk. (20 g)
Bounty (Masterfoods)	1 Stk. (28 g)
Dextro Energen Energie Würfel (Knorr)	1 Stk. (5,6 g)
duplo (Ferrero)	1 Stk. (18 g)
Ferrero Rocher (Ferrero)	1 Stk. (13 g)
Ferrero Küsschen (Ferrero)	1 Stk. (9 g)
Goldbären (Haribo)	1 Stk. (2,3 g)
Kinder Bueno (Ferrero)	1 Stk. (21,5 g)
Kinder Milchschnitte (Ferrero)	1 Stk. (28 g)
Kinder Pingui (Ferrero)	1 Stk. (31 g)



Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
64	85	1,7	1,8	9,9
99	132	1,5	2,5	19
96	128	1	3	16
110	324	1,5	8	8
145	242	1,2	8	16
210	314	2,2	14	18

63	507	0,8	3,4	7,5
103	514	1,7	6,3	9,8
132	471	1,1	15,8	7,2
21	368	0	0	5
98	542	1,2	6	9,70
72	562	1,2	5,1	5,2
53	596	0,8	4,1	3,3
8	340	0,2	0	1,8
123	571	1,8	8,3	10,2
117	418	2,5	10,1	7,4
138	445	1,9	8,8	12,7

**EIS / SÜSSES**

Süßes	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Kinder Schoko Bons (Ferrero)	1 Stk. (5 g)
Kinder Schokolade (Ferrero)	1 Riegel (12,5 g)
Kit Kat (Nestle)	1 Stk. (48 g)
Mars (Masterfoods)	1 Stk. (58 g)
Milkschokolade	1 Rippe (16,7 g)
Milky Way (Masterfoods)	1 Stk. (26 g)
Mon Cheri (Ferrero)	1 Stk. (11 g)
Neapolitaner Schnitten (Manner)	1 Stk. (7 g)
Original Belgische Meeresfrüchte (Schneekoppe)	1 Stk. (12,5 g)
Prinzenrolle Kakao (De Beukelaer)	1 Stk. (16 g)
Schokobananen (Manner)	1 Stk. (12 g)
Schokolade, Alkohol	1 Rippe (16,7 g)
Schokolade, Fruchtcreme	1 Rippe (16,7 g)
Schokolade, Marzipan	1 Rippe (16,7 g)
Schokolade, Milch/Jogurt	1 Rippe (16,7 g)
Schokolade, Nüsse	1 Rippe (16,7 g)
Schokolade, weiß	1 Rippe (16,7 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
28	556	0,5	1,8	2,4
69	550	1,3	4,3	6,4
243	507	3	12	31
262	451	2,3	10,5	39,5
90	536	1,5	5,3	9
117	451	0,9	4,3	18,6
47	421	0,4	2,2	6,5
34	481	0,4	1,6	4,5
61	485	0,9	4,8	5,8
76	476	1	3,2	10,8
47	395	0,2	1,6	7,9
58	346	0,2	1	11,5
58	348	0,2	1	10,8
84	502	1,7	5,4	7,1
59	351	0,3	1,1	11,6
73	436	0,5	2,1	12,8
90	542	0,9	5	10,4

**SÜSSES**

Süßes	Menge (g) Pkg/Port/Stk /EL
Snickers (Masterfoods)	1 Stk. (60 g)
Tofffee (merci)	1 Stk. (8,3 g)
Twix (Masterfoods)	1 Stk. (29 g)

Kcal pro Portion	Kcal pro 100 g	Eiweiß g/Portion	Fett g/Portion	KH g/Portion
301	502	5,7	16,9	31,7
44	535	0,5	2,4	4,9
143	493	1,4	7	18,7

**SÜSSES**

The logo features a stylized white 'w' inside a white square on the left, followed by the word 'wellion' in a white, lowercase, sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the word.

w wellion®



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Handelsgesellschaft m.b.H.  
Gewerbepark 10 • A-7221 Marz  
Tel.: (+43) 02626 / 64 190 • Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77  
e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) • [www.medtrust.at](http://www.medtrust.at)