Lehrküche Göhren

Mahlzeiten für den Arbeitsalltag

Salate

…schnell,
ausgewogen,
lecker…

Inhaltsverzeichnis

Bayrischer Kartoffelsalat mit Forelle……3

Bunter Chicoréesalat……4

Coleslaw mit Leberkäse……5

Couscous-Salat mit Feta……6

Gurkensalat mit Melone……7

Hähnchen-Melonensalat mit Käse……8

Kichererbsensalat……9

Lauwarmer Kürbis-Salat……10

Mediterraner Antipasti-Salat……11

Melonen-Rucola-Salat mit Schinken……12

Möhren-Tomatensalat mit Zwiebeln……13

Pesto-Nudelsalat……14

Rote Bete Rohkost-Salat……15

Tex-Mex-Salat mit Hackbällchen……16

Thunfischsalat……17

Waldorfsalat……18

Weißkohlsalat mit Senf-Honig-Vinaigrette……19

Salatsauce……20

„Bayrischer Kartoffelsalat mit Forelle“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **480 g Forellenfilets**
- **1 kg Kartoffeln (festkochend)**
- **300 g Salatgurke**
- **100 g Zwiebeln**
- **40 g Schnittlauch**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **40 ml Olivenöl**
- **40 g Senf**
- **40 ml Essig**
- **10 g Dill**
- **Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale in leicht salzigem Wasser garen und im warmen Zustand pellen, anschließend in Scheiben schneiden.
2. Gemüsebrühe zum Kochen bringen; Olivenöl, Essig und Senf hinzufügen.
3. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden; in der Brühe kurz mitköcheln lassen.
4. Die heiße Brühe über die lauwarmen Kartoffeln geben, mit Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
5. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden; unter die Kartoffeln heben.
6. Den Kartoffelsalat mind.1 Std. ziehen lassen.
7. Zum Abschluss Schnittlauch und Dill hinzugeben und ggfs. nachwürzen.
8. Die Forellenfilets können in der Mikrowelle leicht erwärmt oder kalt dazu gegessen werden.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
409,0	40,6 g	14,4 g	30,3 g	67,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: d, e, i, k

„Bunter Chicoréesalat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **4 Stk Chicorée (500 g)**
- **2 Stk Orangen**
- **1 Stk Apfel**
- **2 Stk Kiwi**
- **10 ml Rapsöl**
- **Zitronensaft, Zucker**
- **20 g Walnüsse**

Zubereitung:

1. Von den Chicoréestauden die äußeren Blätter ablösen, längs durchschneiden und den Bitterkeil entfernen.
2. Den Chicorée in feine Streifen schneiden.
3. Die Orangen schälen und filetieren.
4. Die Kiwis und Apfel schälen und in Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten vermengen und mit Zucker, Zitronensaft und Rapsöl abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
168,0	24,0 g	3,7 g	6,4 g	6,8 g	0 mg

Allergene/Zusatzstoffe: h

„Coleslaw mit Leberkäse“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Leberkäse**
- **500 g Weißkohl oder Spitzkohl**
- **250 g Karotten**
- **120 g Zwiebeln**
- **200 g Saure Sahne**
- **100 g Joghurt 3,8%**
- **40 g Petersilie**
- **40 ml Olivenöl**
- **10 ml Rapsöl**
- **80 ml Essig**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Den Leberkäse mit Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitzezufuhr braten.
2. Aus Saure Sahne, Joghurt, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.
3. Die Petersilie waschen und feinhacken; dem Dressing hinzufügen.
4. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden; Karotten fein hobeln.
5. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Alle Zutaten miteinander vermengen und den Weißkohlsalat leicht kneten.
7. Mit den Gewürzen und Essig nachschmecken.
8. Den Leberkäse in kleine Würfel schneiden und als Topping servieren.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
562,0	17,3 g	44,9 g	20,9 g	193,5 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e, g, i, k / B, D, H, F, N

reha bilitations klinik göhren
eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland

„Couscous-Salat mit Feta“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Couscous**
- **600 ml Gemüsebrühe**
- **100 g Salatgurke**
- **100 g Tomaten**
- **100 g Paprika**
- **50 g Oliven**
- **50 g Frühlingszwiebeln**
- **200 g Feta**
- **10 g Petersilie**
- **20 ml Zitronen- und Limettensaft**
- **30 ml Olivenöl**
- **20 ml Essig**
- **50 g Zwiebeln**
- **10 g Knoblauch**
- **10 g Tomatenmark**
- **Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel**

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen, das Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten.
2. Mit 600 ml Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze hinzufügen; den Couscous für eine halbe Minute im Würzwasser köcheln, anschließend in einer Schüssel quellen lassen.
3. Die Salatgurke, Tomaten, Paprika waschen, schneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Oliven und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Den Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit den übrigen Zutaten abschmecken. Den Feta würfeln und als Topping verwenden.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
290,0	9,0 g	24,5 g	12,3 g	30 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, g, k

„Gurkensalat mit Melone“

„4“ Portionen

Zutatenliste:

- **300 g Salatgurke**
- **300 g Honigmelone**
- **20 ml Zitronensaft**
- **10 g Honig**
- **40 ml Apfelsaft**
- **10 g Öl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Dill**

Zubereitung:

1. Die Gurke waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Esslöffel entfernen, Gurkenhälften in feine Scheiben schneiden.
2. Die Melone halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch herauslösen.
3. Die Zitronen auspressen.
4. Den Apfel – und Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren.
5. Den Dill fein hacken und zum Dressing geben.
6. Das Dressing über den angerichteten Salat träufeln.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
79,1	12,6 g	3 g	1,4 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Hähnchen-Melonensalat mit Käse“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **150 g Hähnchenbrust**
- **100 g Gouda 30% i.Tr.**
- **200 g Melone (Galia oder Honig)**
- **50 g Feldsalat**
- **10 ml Zitronensaft**
- **10 ml Rapsöl**

Dressing:

- **20 ml Olivenöl**
- **30 ml Wasser**
- **20 ml Zitronensaft**
- **10 g mittelscharfen Senf**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Olivenöl, Zitronenabrieb und Zitronensaft marinieren.
2. Den Käse in Stifte schneiden.
3. Die Melone halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Feldsalat waschen, putzen und auf eine Platte drapieren.
5. Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.
6. Hähnchenstreifen, Melone und Käse auf dem Salat verteilen.
7. Die Zutaten des Dressings vermischen und über den angerichteten Salt geben.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
217,5	3,2 g	16,6 g	15,0 g	32,1 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e, g

„Kichererbsensalat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **250 g Kichererbsen**
- **200 g Datteltomaten**
- **200 g Salatgurke**
- **200 g Paprika**
- **100 g Frühlingszwiebeln**
- **200 g Feta**
- **40 ml Olivenöl**
- **2 Stk Saft von Zitronen oder Limette**
- **20 ml Essig**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen auf einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen.
2. Die Tomaten, Salatgurke und Paprika waschen, ggfs. entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Feta würfeln.
5. Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Essig und Zitronensaft abschmecken.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
292	9,0 g	24,5 g	12,3 g	30 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, k

„Lauwarmer Kürbis-Salat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **1000 g Kürbis**
- **50 g Rucola**
- **30 g Parmesan**
- **40 ml Olivenöl**
- **20 ml Zitronensaft**
- **10 ml Balsamicoessig**
- **10 g Honig**
- **1 EL Kapern**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer**

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
3. Die Kürbisspalten mit etwas Öl, Salz und Cayennepfeffer marinieren.
4. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und ca. 15 – 20 min backen.
5. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Balsamicoessig, Honig und den restlichen Gewürzen ein Dressing herstellen.
6. Den Rucola waschen, putzen und auf einem Teller anrichten.
7. Die Kürbisspalten ein wenig abkühlen lassen und auf den Rucola geben.
8. Mit dem Dressing, Parmesan und Kapern garnieren.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
210,1	20,0 g	11,2 g	5,3 g	5,5 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, k

„Mediterraner Antipasti-Salat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Paprika**
- **200 g Zucchini**
- **200 g Aubergine**
- **200 g Tomaten**
- **40 ml Olivenöl**
- **30 ml Essig**
- **20 ml Rapsöl**
- **ggfs. Oliven, Feta, Mozzarella, getrocknete Tomaten, Pfefferonen**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Oregano, ggfs. Basilikum**

Zubereitung:

1. Die Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und ggfs. entkernen.
2. Die Paprika in fingerdicke Streifen schneiden, Zucchini und Aubergine grob würfeln.
3. Die Tomaten vierteln bzw. Cocktailtomaten halbieren.
4. Jede Gemüsesorte separat in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Die Tomaten ggfs. nur kurz in der Pfanne temperieren.
5. Die angebratenen Gemüsesorten in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Essig und den übrigen Gewürzen abschmecken.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
171,0	5,5 g	14,5 g	2,5 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: (g), k

„Melonen-Rucola-Salat mit Schinken“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **600 g Galiamelone**
- **150 g Rucola**
- **100 g Lachsschinken**
- **3 EL Weißweinessig**
- **¼ TL Senf**
- **1 EL Walnussöl**
- **2 EL gehackte Walnüsse**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Melone halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch als Kugeln herauslösen oder die Melone ganz schälen.
2. Den Rucola waschen, trocknen.
3. Den Schinken in feine Streifen schneiden.
4. Die Melone, Rucola und Schinken vermischen und auf Tellern anrichten.
5. Den Essig mit Senf verrühren, Salz, Pfeffer, Zucker hinzufügen; Öl unterschlagen.
6. Das Dressing über den Salat träufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
220,9	10,8 g	16,2 g	8,4 g	12,8 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e, h, k / F, D

„Möhren – Tomatensalat mit Zwiebeln“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **600 g Möhren**
- **600 g Tomaten**
- **1 Bund Petersilie**
- **2 Stk Zwiebel**
- **2 TL Senf**
- **4 EL Zitronensaft**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **Nach Belieben gehackte Pistazienkerne**

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und grob raspeln.
2. Die Tomaten waschen und würfeln.
3. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
4. Die Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
5. Alle Zutaten mischen.
6. Für das Dressing Senf, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse geben und 15 min durchziehen lassen.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
198,0	32,0 g	3,0 g	11,5 g	6,0 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e

reha bilitations klinik göhren
eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland

„Pesto-Nudelsalat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **320 g Nudeln (roh)**
- **200 g Tomaten**
- **200 g Paprika (gelb)**
- **50 g Oliven**
- **2 Bund Rucola**
- **200 g Feta oder Mozzarella**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, ggfs. Essig**

- **2 Töpfe Basilikum oder 1 Bund Petersilie**
- **100 ml Olivenöl**
- **40 g Parmesan**
- **50 g Pinienkerne oder andere Nüsse**
- **20 g Knoblauch**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Nudeln in salzigem Wasser nach Anleitung garen.
2. Die Tomaten (Datteltomaten) waschen und halbieren; Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Oliven ggfs. entkernen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Rucola waschen; die Stiele entfernen und dreimal durchhacken.
5. Den Feta bzw. Mozzarella in Würfel schneiden.
6. Die Nudeln mit dem Gemüse und Käse vermengen.
7. Aus den übrigen Zutaten ein Kräuterpesto herstellen.
8. Das Basilikum oder Petersilie waschen, trocknen und mit Olivenöl und einem Mixstab pürieren.
9. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten; ebenfalls mitpürieren.
10. Den Knoblauch schälen und feinhacken und mit dem geriebenen Parmesan unter das Pesto heben.
11. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Pesto über den Nudelsalat geben.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
829,3	58,7 g	51,6 g	26,8 g	101,1 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, g, h / I

„Rote Bete Rohkost-Salat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **500 g Rote Bete (roh)**
- **100 g Apfel**
- **60 g Frischkäse 20%**
- **150 g Joghurt 1,5%**
- **10 ml Zitronensaft**
- **20 ml Balsamicoessig**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer**

Zubereitung:

1. Die Rote Bete und Äpfel schälen und raspeln.
2. Aus Joghurt, Frischkäse, Zitronensaft und Gewürzen eine Salatsauce anrühren.
3. Den Salat mit Sauce vermischen und ziehen lassen, ggfs. nachschmecken.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
103,3	14,5 g	2,9 g	4,5 g	5,2 g

Allergene / Zusatzstoffe: g

reha bilitations klinik göhren
eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland

„Tex-Mex-Salat mit Hackbällchen“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Rinderhack**
- **1 Stk Ei**
- **1 El Ketchup**
- **1 EL Senf**
- **50 g Zwiebel**
- **5 g Knoblauch**
- **1 Stk altes Brötchen**
- **20 ml Rapsöl**
- **Semmelbrösel nach Bedarf**
- **Salz, Pfeffer, Paprika**
- **200 g rote Bohnen**
- **200 g Mais**
- **200 g Gurke**
- **200 g Paprika**
- **100 g Tomate**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Essig, ggfs. Senf**

Zubereitung:

1. Das Rinderhack mit den jeweiligen Zutaten mischen und eine homogene Masse daraus herstellen.
2. Zu kleinen Hackbällchen a 50 g formen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten.
3. Den Senf mit Essig verrühren; das Olivenöl langsam unterrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Die roten Bohnen und Mais über einem Sieb ablaufen lassen und abspülen.
6. Die Gurke, Paprika, Tomate waschen, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden.
7. Den Salat durchmengen und ggfs. nachwürzen.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
465	23,6 g	26,8 g	31,1 g	105,6 mg

Allergene / Zusatzstoffe: a, e, k

„Thunfischsalat“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **250 g Thunfisch**
- **200 g Äpfel**
- **200 g Mais**
- **200 g Erbsen**
- **200 g Tomaten**
- **50 g Frühlingszwiebeln**
- **1 Stk Zitrone**

Dressing:

- **20 ml Essig**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter**

Zubereitung:

1. Den Thunfisch abtropfen und in eine Schüssel geben.
2. Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden, Zitronensaft darüber träufeln und zum Thunfisch geben.
3. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
5. Die Frühlingszwiebel, Tomate, Mais und Erbsen zum Salat geben.
6. Aus den gegebenen Zutaten ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen, ggfs. noch einmal nachschmecken.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
314,6	18,4 g	19,4 g	21,0 g	19,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: d, k

„Waldorfsalat“

„4“ Portionen

Zutatenliste:

- **600 g Knollensellerie**
- **100 g Apfel**
- **100 g Saure Sahne 10%**
- **100 g Joghurt 1,5 %**
- **40 g Walnüsse**
- **Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Petersilie**

Zubereitung:

1. Die Saure Sahne, Joghurt, Olivenöl, Essig und Gewürze zu einem Dressing verrühren.
2. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten; leicht durchhacken.
3. Den Knollensellerie schälen, in feine Streifen schneiden oder raspeln.
4. Die Äpfel waschen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.
5. Den Knollensellerie und die Äpfel mit dem Dressing vermengen und leicht durchkneten.
6. Zum Schluss gehackte Walnüsse drunter heben; ggfs. Petersilie garnieren.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
153,7	9,4 g	10,3 g	5,5 g	11,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, h, i, k

„Weißkohlsalat mit Senf-Honig-Vinaigrette“

„4“ Portionen

Zutaten:

- **800 g Weißkohl oder Spitzkohl**
- **2 Stk Orange**
- **10 g Honig**
- **30 g körniger Senf**
- **20 ml Rapsöl**
- **Salz, Pfeffer, Petersilie**

Zubereitung:

1. Den Kohl vierteln und den Strunk entfernen.
2. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.
3. Die Orange auspressen.
4. Aus Honig, körniger Senf, Salz, Pfeffer, Salz, Rapsöl und Orangensaft eine Vinaigrette herstellen.
5. Die Vinaigrette mit dem Kohl vermengen und leicht kneten.
6. Mit gehackter Petersilie servieren.

Nährstoffdichte pro Portion

Energie in kcal	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße	Cholesterin
143,8	19,3 g	5,8 g	3,5 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e, k

„Salatsauce“

„20“ Portionen

gebundenes Dressing

Zutaten:

- **2 - 3 EL Senf (mittelscharf)**
- **50 ml Essig**
- **350 ml Olivenöl (teils auch mit Rapsöl, Leinöl, etc.)**
- **ein Schuss Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Den Senf mit dem Essig verrühren.
2. Das Öl esslöffelweise unter ständigem Rühren einfließen lassen. (Verhältnis Öl: Essig = 6:1)
3. Einen Schuss Wasser hinzufügen; mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken
4. An dieser Stelle kann auch etwas Orangen-/Apfelsaft, Apfelmus, Obstessige, Zwiebeln, Knoblauch oder andere Geschmackskomponente hinzugefügt werden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
159,5	0,7 g	0,16 g	17,6 g	0,0 g	0,0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e

Joghurt-Dressing

Zutaten:

- **500 g Joghurt**
- **150 ml Milch oder Orangensaft**
- **40 ml Essig**
- **1 Stk. Zitrone (Saft einer Zitrone)**
- **2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Schnittlauch, Petersilie**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und nach Bedarf würzen + Kräuter hinzufügen.

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
30,95	2,0 g	1,0 g	1,9 g	0,0 g	2,51 mg

Allergene: g

Zusatzstoffe

A – Geschmacksverstärker

B – Säuerungsmittel

C – künstliche Farbstoffe

D – Konservierungsstoffe

E – Süßungsmittel

F – Antioxidationsmittel

G – geschwefelt

H – mit Nitritpökelsalz oder Nitrat

I – geschwärzt

K – mit Alkohol

L – koffeinhaltig

M – chininhaltig

N – mit Phosphat

Allergene

a – glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus

b – Krebstiere und Erzeugnisse daraus

c – Eier und Erzeugnisse daraus

d – Fisch und Erzeugnisse daraus

e – Senf und Erzeugnisse daraus

f – Soja und Erzeugnisse daraus

g – Milch und Erzeugnisse daraus. einschl. Laktose

h – Schalenfrüchte, Nüsse und Erzeugnisse daraus

i – Sellerie und Erzeugnisse daraus

j – Sesam und Erzeugnisse daraus

k – Schwefeldioxid und Sulfite