GOURMET
KIDS

Tiefkühlmenü

Nährwerte

- Hier kommt der Frühling -

Nährwerte pro 100 g

Art. Nr.	Artikelbezeichnung	Gewicht					kJ	kcal	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	BE
Hausgemachte Suppen															
211 3075	Bärlauchcremesuppe	2160 g	SF	VEG			215 kJ	52 kcal	3,3 g	2,0 g	4,3 g	0,8 g	0,7 g	1,2 g	0,3 BE
211 0511	Minestrone	2160 g	SF	VEG	LF	GOU	248 kJ	60 kcal	4,1 g	0,8 g	3,8 g	1,6 g	1,4 g	1,3 g	0,2 BE
Hauptspeisen und Beilagen															
211 0525	Fleischbällchen vom Huhn	1000 g	SF		LF	GOU	638 kJ	152 kcal	5,3 g	1,4 g	9,9 g	1,2 g	15,7 g	1,3 g	0,8 BE
211 0530	Pulled Chicken	1200 g	SF		LF		587 kJ	140 kcal	5,2 g	1,6 g	3,6 g	3,3 g	19,3 g	1,7 g	0,3 BE
211 0422	Hühnerbruststückchen natur	1500 g	SF		LF	GOU	610 kJ	144 kcal	2,4 g	0,5 g	0,0 g	0,0 g	30,7 g	1,6 g	0,0 BE
210 3882	Bärlauchlaibchen	1260 g	SF	VEG			858 kJ	206 kcal	11,7 g	4,2 g	20,2 g	1,5 g	3,9 g	1,6 g	1,7 BE
211 0527	Spinat-Erdäpfelstrudel	1400 g	SF	VEG		GOU	571 kJ	136 kcal	6,8 g	1,4 g	12,0 g	0,9 g	5,8 g	0,5 g	1,0 BE
211 0514	Tomaten-Basilikumrisotto	1800 g	SF	VEG	LF	GOU	495 kJ	118 kcal	4,4 g	2,8 g	14,1 g	2,0 g	4,9 g	1,3 g	1,1 BE
211 0517	Spinat-Cannelloni mit Tomatenragout	2000 g	SF	VEG		GOU	465 kJ	110 kcal	3,1 g	2,0 g	14,9 g	4,3 g	4,8 g	1,1 g	1,0 BE
211 0446	Frühlingsrollen veg.	960 g	SF	VEG	LF		751 kJ	178 kcal	2,3 g	0,2 g	31,3 g	4,4 g	4,9 g	1,3 g	2,6 BE
211 0427	Grillkäse	1000 g	SF	VEG			1.007 kJ	242 kcal	18,6 g	13,4 g	2,0 g	2,0 g	16,5 g	2,0 g	0,2 BE
211 0526	Kräuter-Ricottasauce	2000 g	SF	VEG		GOU	548 kJ	132 kcal	11,0 g	6,6 g	5,1 g	2,5 g	3,1 g	1,3 g	0,4 BE
211 0480	Basilikum-Pesto	600 g	SF	VEG	LF		2.566 kJ	623 kcal	65,4 g	8,9 g	1,5 g	1,0 g	5,3 g	2,1 g	0,1 BE
211 0516	Treccine	1200 g	SF	VEG	LF	GOU	732 kJ	173 kcal	2,3 g	0,5 g	30,3 g	0,4 g	6,7 g	1,0 g	2,5 BE
211 0418	Zartweizen	1500 g	SF	VEG	LF	GOU	734 kJ	174 kcal	3,2 g	0,4 g	27,8 g	0,9 g	5,9 g	0,9 g	2,3 BE
211 0528	Kräuterkartoffeln	1500 g	SF	VEG	LF	GOU	338 kJ	80 kcal	1,1 g	0,1 g	14,6 g	0,7 g	1,9 g	0,6 g	1,2 BE
211 0510	Kohlrabi natur	1500 g	SF	VEG	LF	GOU	275 kJ	66 kcal	4,3 g	2,5 g	3,9 g	3,8 g	1,7 g	0,8 g	0,0 BE
211 0432	BIO-Blattspinat	1500 g	SF	VEG	LF	GOU	203 kJ	49 kcal	3,0 g	1,8 g	0,8 g	0,6 g	3,0 g	1,1 g	0,0 BE
Warme Mehlspeisen und hausgemachte Blechkuchen															
211 0168	Flaumige Marillen-Knödel mit Bröseln	1700 g	SF	VEG		GOU	996 kJ	236 kcal	5,7 g	1,8 g	39,4 g	12,0 g	5,4 g	0,5 g	3,3 BE
211 0531	Buttermilchschmarren	1200 g	SF	VEG		GOU	1.172 kJ	279 kcal	10,1 g	1,7 g	37,0 g	20,4 g	9,1 g	1,2 g	3,1 BE
211 0509	Marillenröster	2000 g	SF	VEG	LF	GOU	310 kJ	73 kcal	0,1 g	0,0 g	16,5 g	13,8 g	0,7 g	0,0 g	1,4 BE
950 5560	Marillenkuchen	1700 g	SF	VEG	LF		1.519 kJ	364 kcal	20,1 g	2,6 g	39,6 g	23,9 g	5,1 g	1,0 g	3,3 BE
951 0087	Dinkel-Vollkornkuchen mit Rhabarber	2200 g	SF	VEG			1.430 kJ	343 kcal	20,1 g	3,0 g	32,4 g	19,6 g	5,8 g	0,5 g	2,7 BE

Erklärung zu Broteinheiten

Für die Berechnung der Broteinheiten werden von GOURMET die Kohlenhydrate aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Pilzen und Nüssen nicht berücksichtigt, da sich diese Lebensmittel nur gering auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Des Weiteren können die Angaben zu den Broteinheiten pro 100g um bis zu 0,2 BE schwanken.

Alle in dieser Sortimentsliste enthaltenen Angaben wurden nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt und entsprechen dem Stand bei Drucklegung. (siehe oben) Alle Nährwertangaben sind von unseren ErnährungswissenschafterInnen aus den Zutaten errechnete Werte, letztgültig sind jedoch die Angaben am Etikett. GMS GOURMET GmbH war und ist bestrebt, alle Daten und Informationen vollständig, aktuell und rechtmäßig zur Verfügung zu stellen. Trotzdem übernimmt GMS GOURMET GmbH keine Haftung für mangelnde Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Daten und Inhalte in dieser Sortimentsliste. Alle über die Zutaten in den Lebensmitteln enthaltenen Allergene sind am Etikett gemäß Kennzeichnungsrecht deklariert. Neben diesen gekennzeichneten Allergenen ist es trotz aller Sorgfalt nicht auszuschließen, dass sich Spuren anderer nicht gekennzeichneter allergieauslösender Stoffe in den Lebensmitteln befinden können.