



Fast Food

Deftiges	BE/KE für 1 Stück	g/KH (ca.)	Fett in g (ca.)
Hamburger	3	30	9
Cheesburger	3	30	13
Big Mac	4	40	25
Chicken McNuggets (6)	1,5	16	13
Grilled Chicken Wrap	4,6	46	11
Pommes Frites, mittel (120 g)	4	42	17
Baguette mit Salami (120 g)	4	40	13
Baguette mit Schinken (mager)	4	40	4
Bratwurst mit Brötchen	4	40	36
Wiener Würstchen (1 Paar, 70 g)	0	0	20
Bockwurst (100 g)	0	0	26
Fleischkäse (125 g)	0	0	38
Döner Kebab im Fladenbrot (ca. 300 g)	7,5	75	17
Frikadelle (150 g)	0,5	5	15
Hähnchen, gegrillt mit Haut (250 g)	0	0	26
Süßes und Gebäckstücke			
Amerikaner (100 g)	3,5	35	8
Pfannkuchen (Berliner) (60 g)	2,5	25	8
Apfelstrudel (100 g)	2,5	25	14
Blätterteigstückchen (70 g)	2	20	13
Buchteln (90 g)	4	40	12
Donuts (50 g)	3	30	3
Rosinenschnecke (65 g)	3	30	4
Spritzkuchen (70 g)	2	20	6
Waffeln, frisch (100 g)	3	30	13
Windbeutel mit Schlagsahne (100 g)	1,5	15	19