

Nährwerte Perfektes Pausenbrot

Nährwerte (durchschnittlich pro 100g)	Emmentaler	Schinken- Käse	Fleischkäse	Salami	Tomaten- creme	Puten- schinken
Energie	1131 kJ /269 kcal	1084 kJ /259 kcal	1126 kJ /269 kcal	1228 kJ /292 kcal	819 kJ /195 kcal	984 kJ /234 kcal
Fett	13,3 g	10,0 g	13 g	14,1 g	5,0 g	7,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,5 g	5,7 g	5,9 g	7,1 g	0,60 g	4,4 g
Kohlenhydrate	24,2 g	29 g	29 g	30,7 g	28 g	30 g
davon Zucker	0,6 g	1,3 g	1,5 g	1,3 g	3,4 g	2,0 g
Ballaststoffe	5,4 g	5,1 g	5,1 g	3,9 g	6,5 g	2,4 g
Eiweiß	10,8 g	11 g	6,7 g	9,0 g	6,3 g	9,9 g
Salz	0,79 g	1,34 g	1,5 g	2,39 g	0,49 g	1,2 g