



# FROSTA NÄHRWERTTABELLE

Stand: 07.01.2021

Alle Nährwertangaben beziehen sich auf 100 g des Produktes.

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Gerichte							
Nasi Goreng	418	99	2,0 (0,7)	13,2 (2,8)	1,8	6,2	0,96
Mexican Style Chicken	411	97	1,4 (0,2)	14,7 (2,1)	1,5	5,7	0,93
Bami Goreng	452	107	2,9 (0,6)	12,6 (1,4)	1,8	6,8	0,94
Hähnchen Paella	489	117	4,7 (1,1)	11,7 (2,2)	1,4	6,2	1,08
Paella	439	104	3,1 (1,5)	13,6 (2,1)	1	5	1,22
Steakhouse Pfanne	520	124	5,2 (1,5)	12,8 (2,3)	3,6	4,8	0,9
Hähnchen Curry	440	104	2,5 (0,6)	14,3 (3,4)	1,3	5,5	0,75
Indian Style Chicken	452	108	2,9 (1,7)	12,6 (4,0)	1,9	6,8	0,88
Chili con Carne	429	103	4,3 (1,4)	8,4 (3,4)	2,9	6,1	0,95
Indonesian Style Hähnchen	449	107	3,1 (1,2)	13,2 (1,8)	1,8	5,6	1,04
Thai Style Hähnchen	434	103	2,6 (0,4)	13,3 (2,4)	2	5,6	1
Rahm Geschnetzeltes	456	108	2,8 (1,7)	13,1 (1,1)	1,6	6,9	1,16
Paprika Sahne Hähnchen	431	103	3,7 (2,2)	11,4 (2,6)	1,3	5,3	0,9
Zitronen Safran Hähnchen	396	94	2,5 (0,7)	12,7 (1,4)	0,9	4,7	1,1
Wildlachs in Kräuterrahm	381	91	3,1 (1,8)	10,9 (1,8)	0,8	4,4	1
Fettuccine Wildlachs	448	107	3,5 (1,7)	12,3 (1,3)	1,4	5,8	0,85
Tagliatelle Wildlachs	427	102	3,7 (1,8)	10,8 (1,7)	1,4	5,6	0,75
Bratkartoffel Hähnchen Pfanne	398	95	3,4 (1,2)	10,2 (2,1)	2,1	4,8	0,74
Spätzle Pfanne	486	111	3,3 (1,0)	12,6 (1,5)	2	6,8	0,93
Hühner Frikassee	620	148	8,3 (2,9)	11,8 (1,1)	0,8	6,2	0,99
Hähnchen Geschnetzeltes	389	92	2,4 (1,2)	10,8 (0,9)	1,4	6,2	0,89

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Chili con Quinoa	431	103	3,5 (0,4)	12,3 (3,8)	3,7	3,7	0,84
Süßkartoffel Pfanne	340	81	3,1 (1,1)	10,3 (4,2)	2,9	1,6	0,79
Penne Gorgonzola mit Blattspinat	594	142	6,1 (3,6)	15,5 (1,2)	1,4	5,5	1,03
Pappardelle Crème Spinaci	525	125	4,7 (2,8)	15,5 (1,4)	1,4	4,5	1
Tortellini Tomate-Sahne	548	130	4,3 (1,8)	17,8 (3,0)	1,6	4,3	0,89
Tortellini Käse-Sahne	563	135	7,7 (4,4)	11,4 (1,9)	1,4	4,3	0,93
Tortellini Rahmspinat	592	141	6,3 (3,7)	15,6 (1,4)	1,5	4,8	0,78
Reis Hähnchen Pfanne	443	106	3,7 (1,7)	12,5 (2,3)	1,9	4,6	1,17
Nudel Hähnchen Pfanne	472	112	3,3 (1,6)	13,6 (2,6)	2,1	6	0,93
Hackbällchen Pfanne	563	134	5,2 (2,0)	16 (1,7)	1,3	5,2	0,79
Pasta mit Gemüse mediterraner Art	388	92	2,2 (0,6)	13,4 (3,9)	2,0	3,7	0,6
Pfeffer Rahm Hähnchen mit Spätzle	398	95	2,8 (1,4)	10,6 (1,4)	1,5	6,0	0,93
Chicken Curry mit Bandnudeln	494	118	5,4 (2,9)	11,0 (1,4)	1,5	5,6	0,89
Wildlachs Sommergemüse mit Erbsen-Pasta	254	60	1,6 (0,3)	4,9 (2,1)	2,2	5,5	0,6
Chicken Teriyaki mit Blumenkohlraspel	307	73	3,1 (0,5)	3,2 (2,6)	2,2	6,9	0,72
Asia Style Chicken mit Choi Sum	311	74	2,9 (1,1)	3,8 (2,8)	2,2	7,0	0,65
<b>Fisch</b>							
Backofen Fisch Knusprig Kross	732	174	6,7 (0,9)	15,2 (0,7)	-	13	1,23
Backofen Fisch Kernig Kross	806	192	8,1 (1,1)	15,7 (0,5)	-	13,6	1,42
Backofen Fisch Knusper Käse	815	194	9,0 (2,6)	13,1 (1,0)	-	14,9	0,93
Pfannen Fisch Müllerin Art	484	114	0,8 (0,2)	11,4 (0,4)	-	15	1,39
15 Fischstäbchen	775	185	8,1 (1,1)	14,9 (2,1)	-	12,6	0,9
Küsten Filets	664	158	5,9 (0,8)	10,2 (0,4)	-	15,8	0,64



Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Gemüse Pfanne Style Asia Curry	240	57	2,3 (1,3)	6,1 (3,4)	2,3	1,9	0,77
Gemüse Pfanne all Italiana	201	48	2,2 (0,3)	4,8 (3,2)	1,6	1,5	0,64
Gemüse Pfanne alla Mediterranea	239	57	1,9 (0,3)	7,4 (3,7)	2,2	1,5	0,84
Gemüse Pfanne Sommergarten	255	61	3,0 (1,9)	5,2 (4,0)	3,3	1,7	0,98
Gemüse Pfanne Curry Kokos	185	44	1,8 (1,5)	4,7 (3,6)	2,1	1,3	0,86
Gemüse Pfanne mit Rote Bete & Süsskartoffeln	521	125	7,5 (2,8)	11,5 (5,0)	2,2	1,8	0,78
Gemüse Pfanne mit Kichererbsen & Cranberries	299	72	3,2 (2,2)	7,2 (5,0)	2,8	2,1	0,8
Gartenerbsen	342	81	0,8 (0,2)	10,2 (4,5)	5	5,8	0,01
Rosenkohl	173	41	0,4 (0,1)	4,0 (3,0)	4,2	3,3	0,02
Erbsen und bunte Karotten	236	56	0,6 (0,2)	7,4 (4,4)	4	3,3	0,06
Brokkoli Röschen	108	26	0,3 (0,1)	1,8 (1,5)	2,6	2,7	0,05
Rahm Gemüse Bunte Karotten & Erbsen	317	76	4,0 (2,5)	6,2 (4,2)	2,8	2,4	0,89
Rahm Gemüse Blumenkohl mit Karotten & Erbsen	325	78	4,6 (2,6)	5,5 (3,2)	2,6	2,4	0,77
Rahm Blumenkohl	270	65	4,5 (2,6)	3,3 (2,0)	1,9	1,9	0,75
Rahm Königsgemüse	282	68	4,5 (2,6)	4,2 (2,9)	2,1	1,6	0,79
Rahm Rosenkohl	319	77	4,1 (2,2)	4,6 (2,7)	3,5	3,6	0,65
Blattspinat	105	25	0,5 (0,1)	1,0 (0,6)	2,7	2,8	0,18
Rahmspinat	238	57	3,4 (0,9)	3,8 (1,3)	1,7	2	0,86
Gemüse Pfanne mit Falafeln & bunten Karotten	220	52	1,2 (0,2)	7 (3,8)	3	1,9	0,82
Gemüse Pfanne mit bunter Paprika & Zuckerschoten	214	51	2,2 (0,3)	5,3 (4,6)	2,3	1,4	0,72

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Gemüse Pfanne mit Blumenkohlraspeln, Brokkoli & Curry	219	53	2,3 (1,5)	4,3 (3,3)	2,5	2,4	0,84
Gemüse Pfanne mit Süßkartoffeln & Sweet-Chili	357	85	3,4 (0,3)	11,6 (5,9)	2,1	1	0,83
Gemüse Pfanne mit Spinat, Linsen & Kokos-Curry-Sauce	289	69	2,6 (2,2)	7,1 (3,5)	2,2	3,2	0,71
Gemüse Pfanne mit gegrillter Zucchini & Kichererbsen	292	70	2,1 (0,3)	8,2 (4,5)	2,8	3,1	0,77
Pilz Mix in Kräuter-Butter	293	71	5,8 (4,0)	1,7 (1,1)	1,7	2,1	0,74
Bohnen Mix in Kräuter-Butter	378	91	5,1 (3,4)	5,7 (1,1)	4,5	3,3	0,83
Gelbe Karotten mit Süßkartoffeln in Rosmarin-Butter	582	140	9,2 (4,2)	12,3 (4,9)	2,4	0,8	0,83
Kohlrabi mit Romanesco in Bärlauch-Butter	326	79	5,9 (4,0)	3,8 (2,1)	1,3	1,9	0,54
Linsen mit Karotten und Kartoffeln in Bärlauch-Butter	596	142	5,9 (4,1)	15,6 (2,8)	2,8	5,3	0,83
Blumenkohl mit Bohnen und Karotten in Kürbiskern-Butter	304	74	5,5 (3,3)	3,1 (2,0)	2,2	1,8	0,65
Gelbe Karotten mit grünem Spargel und Romanesco in Rucola-Butter	330	80	6,0 (4,0)	4,1 (3,0)	2	1,3	0,75
<b>Kräuter</b>							
Schnittlauch	143	34	0,6 (0,2)	2,5 (1,9)	4	2,7	0,03
Kräuter all Italiana	140	34	0,5 (0,1)	3,8 (2,4)	2,9	2	0,03
8-Kräuter	147	35	0,4 (0,1)	3,2 (2,1)	3,1	3,1	0,03
Suppengrün	115	28	0,3 (0,1)	3,4 (2,8)	2,8	1,4	0,13
Petersilie	159	38	0,5 (0,1)	3,6 (1,1)	3,9	2,8	0,08
Basilikum	162	39	0,8 (0,2)	3,5 (2,6)	2,9	2,9	0,02
Knoblauch	595	141	0,3 (0,0)	26,5 (10,3)	2,7	6,6	0,03

Produkt	Energie		Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	in g	in g	in g	in g	in g
Bärlauch	148	35	0,7 (0,1)	3,1 (2,1)	2,7	2,8	0,1
Dill	165	39	0,8 (0,3)	2,4 (1,2)	3,3	4	0,09
Zwiebel Mix	153	36	0,2 (0,1)	6,4 (4,3)	1,8	1,3	0,03
Gartenkräuter	165	39	0,6 (0,1)	3,6 (2,0)	3,8	3,0	0,05
Gemüse-Kräuter-Mix Asian Style	185	44	0,4 (0,1)	6,3 (4,6)	2,6	2,5	0,04
<b>Obst</b>							
Erdbeeren	134	32	0,3 (0,0)	5,6 (5,5)	2	0,7	0
Himbeeren	165	40	0,4 (0,0)	4,8 (4,7)	5,8	1,3	0
Beeren-Früchte	191	46	0,4 (0,0)	7,4 (7,1)	4,2	1	0