

Durchschnittliche Nährwerte (unzubereitet)

	je 100 g	1 Portion (150 g)**	% (150 g)*
Brennwert	658 kJ 156 kcal	987 kJ 234 kcal	12 % 12 %
Fett	3,5 g	5,3 g	8 %
- davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	3,0 g	15 %
Kohlenhydrate	13 g	19 g	7 %
- davon Zucker	1,3 g	2,0 g	2 %
Eiweiß	18 g	27 g	54 %
Salz	1,0 g	1,6 g	25 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ / 2.000 kcal)

**1 Portion = 150 g Hähnchen Cordon Bleu (unzubereitet).
Die Packung enthält 3 Portionen.

Bei einer Portion von 100 ml

Nährwerte	pro Portion	% Referenz- menge* pro Portion
Energie	893 kJ 216 kcal	11 %
Fett	21,6 g	31 %
- davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	12 %
Kohlenhydrate	4,3 g	2 %
- davon Zucker	1,9 g	2 %
Ballaststoffe	0,2 g	—
Eiweiß	0,9 g	2 %
Salz	1,3 g	22 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen
Erwachsenen (8.400 kJ / 2.000 kcal)
Packung enthält 2,5 Portionen

Ø Nährwerte in

100 g

Energie 673 kJ / 163 kcal

Fett 15,0 g

davon gesättigte Fettsäuren 10,1 g

Kohlenhydrate 4,0 g

davon Zucker 4,0 g

Eiweiß 2,9 g

Salz 0,12 g

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE

	pro 100 g	pro Portion (150 g)	% RM* pro Portion
Brennwert kJ/kcal	820 / 196	1230 / 293	15 %
Fett	8,6 g	12,9 g	18 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	1,7 g	8 %
Kohlenhydrate	17,3 g	26,0 g	10 %
davon Zucker	1,7 g	2,6 g	3 %
Eiweiß	11,8 g	17,7 g	35 %
Salz	1,0 g	1,5 g	25 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000 kcal)

Nährwertangaben	Pro 100 g (nach Zubereitung)	Pro zubereiteter Portion (basierend auf 62,5 g Trockenreis) (175 g) (%*)
Brennwert	528 kJ 124 kcal	924 kJ (11%) 217 kcal (11%)
Fett	<0,5 g	0,7 g (1%)
davon gesättigte		
Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g (<1%)
Kohlenhydrate	27 g	48 g (18 %)
davon Zucker	<0,5 g	<0,5 g (<1%)
Ballaststoffe	<0,5 g	0,7 g
Eiweiß	2,8 g	4,9 g (10 %)
Salz	<0,01 g	<0,01 g (<1%)

***Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)**

62,5 g pro Portion