

	Zutat	Menge	Schälverluste (Annahme)	Nährwerte pro 100 g oder 100 ml				Packungsgröße in g oder ml	Preis pro Packung (€)	Nährwerte und Kosten für die verkochte Menge					Quellen (Stand ca. 15.1.2024-30.1.2024)	
				Nährwert (kJ)	Protein (g)	Kohlenhydrat (g)	Fett (g)			Energieinhalt (kJ)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrat (g)	Fett (g)	Kosten (€)	Inhaltsstoffe	Preis
Bratlinge aus Bio-Landwirtschaft	Erdäpfel	500 g	20% (vor dem Schälen gewogen)	297	2	14,8	0,1	1500	2,79	1188,00	8,00	59,20	0,40	0,93	https://de.wikipedia.org/wiki/Kartoffel	Preisschild bei Hofer
	gelbe Linsen	250 g		1314	25	41	1,5	500	3,49	3285,00	62,50	102,50	3,75	1,75	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Hofer
	Kichererbsenmehl	100 g		1518	22	48	6,2	300	1,75	1518,00	22,00	48,00	6,20	0,58	Angaben auf der Packung	Preisschild bei dm
	Sonnenblumenöl	100 ml		3404	0	0	92	750	3,99	3404,00	0,00	0,00	92,00	0,53	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Hofer
	Burgergewürz	3 g							0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		Preisschild bei Sonnentor	
	Knoblauch	13 g	20% (nach dem Schälen gewogen)	590	6,1	28,4	0,1	150	1,99	76,70	0,79	3,69	0,01	0,22	https://de.wikipedia.org/wiki/Knoblauch	Preisschild bei Hofer
	Salz	10 g								0,00	0,00	0,00	0,00	0,05		Preisschild bei Billa
Summe									9471,70	93,29	213,39	102,36	4,25			
Gemüsebeilage aus Bio-Landwirtschaft	Karotten	500 g	20% (vor dem Schälen gewogen)	109	0,98	4,8	0,2	1000	1,78	436,00	3,92	19,20	0,80	0,89	https://de.wikipedia.org/wiki/Karotte	Preisschild bei Hofer
	Tiefkühlerbsen	250 g		369	6,6	12	0,5	750	3,49	922,50	16,50	30,00	1,25	1,16	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Hofer
	Butteralternative	25 g		2960	0,5	0,5	80	250	1,89	740,00	0,13	0,13	20,00	0,19	https://www.mpreis.at/shop/p/alsan-bio-margarine-808899	
	Salz	5 g		0	0	0	0	500	2,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02		Preisschild bei Billa
	Summe									2098,50	20,55	49,33	22,05	2,27		
Summe Bratlinge mit Gemüsebeilage, alles aus Bio-Landwirtschaft										11570,20	113,84	262,72	124,41	6,52		
	Zutat	Menge	Menge errechnet zur Erzielung des gleichen Energieinhalts und Proteingehalts	Nährwerte pro 100 g oder 100 ml				Packungsgröße in g oder ml	Preis pro Packung (€)	Nährwerte und Kosten für die verkochte Menge						
Hühnerruggets + Pommes aus konventioneller Landwirtschaft	Hühnerruggets		354 g	803	20	1,1	12	750	4,49	2845	71	4	43	2,12	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Hofer
	Pommes Frites		701 g	945	3,2	32	8,6	1000	1,99	6627	22	224	60	1,40	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Hofer
	Summe									9472	93	228	103	3,52		
Vegannuggets + Pommes aus konventioneller Landwirtschaft	Vegannuggets		524 g	980	15	19	10	320	4,49	5136	79	100	52	7,35	https://www.interspar.at/shop/lebensmittel/spar-veggie-vegane-nuggets-auf-weizen-protein-basis/p/2020004597892	
	Pommes Frites		459 g	945	3,2	32	8,6	1000	1,99	4336	15	147	39	0,91	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Hofer
	Summe									9472	93	246	92	8,27		
Hühnerruggets + Pommes aus Bio-Landwirtschaft	Hühnerruggets		651 g	866	12	15	11	180	3,39	5639	78	98	72	12,26	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Denny
	Pommes Frites		631 g	607	2,4	20	5,4	500	3,99	3833	15	126	34	5,04	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Billa
	Summe									9472	93	224	106	17,30		
Vegannuggets + Pommes aus Bio-Landwirtschaft	Vegannuggets		802 g	1022	11	26	9,5	180	4,49	8201	88	209	76	20,02	https://plantful.de/The-Vegan-Cow-Knuser-Nuggets-Bio-180-g	
	Pommes Frites		209 g	607	2,4	20	5,4	500	3,99	1271	5	42	11	1,67	Angaben auf der Packung	Preisschild bei Billa
	Summe									9472	93	251	88	21,69		
Referenzmengen pro erwachsener Person gemäß:																
https://referenceintakes.eu/de/reference-values.html																
	Nährwert (kJ)	Protein (g)	Kohlenhydrat (g)	Fett (g)												
	8400	50	260	70												