

## Fast Food vom Imbiss oder Schnellrestaurant unter der Lupe



In der nachfolgenden Tabelle finden Sie die wichtigsten Kalorien- und Nährwertangaben von den gängigsten Fast-Food-Gerichten vom Imbiss und Schnellrestaurant sowie von Würzsoßen und Salatmayonnaise im Überblick.

# Fast Food vom Imbiss oder Schnellrestaurant unter der Lupe



## Nährwertangaben beliebter Fast Food-Gerichte und Würzsoßen sowie Salatmayonnaise

Lebensmittel	Menge (jeweils 1 Portion/ 1 Stück)	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlen- hydrate g	davon Zucker g	Fett g	davon gesättigte Fettsäuren g	Ballast- stoffe g	Salz g
	g/ml								
Hamburger (1 mittelgroßer)	150	1654/395	32,1	25,3	0	18,3	8	1,7	1,00
Cheeseburger	150	1930/461	29,8	30,2	0	24,3	13,2	1,9	1,70
Pommes frites	150	1792/428	5,2	42,6	1,1	26,3	6,6	3,8	0,78
Mini-Frühlingsrollen (5 kleine à 40 g)	200	1323/316	8,3	32,9	0,4	16,8	7,3	1,9	1,30
Pizza (1 kleines Stück)	150	1859/444	16,5	52,2	0,5	18	5,1	3	1,78
Bockwurst	115	1306/312	15,1	0,3	0	28,2	10,2	0,1	2,03
Rostbratwurst	150	2068/494	24,8	0,4	0	44,2	18,2	0,1	2,55
Curry-Bratwurst	150	1712/409	18,3	0,5	0,1	37,6	15,5	0,1	2,85
Wiener Würstchen	100	1139/272	13,1	0,3	0	24,5	9,2	0,1	1,78
Schweineschnitzel (paniert)	150	1089/260	28,5	8,8	0,6	12,3	5	0,6	1,33
Frikadelle	125	1478/353	25,1	9,4	0	24	10	0,6	1,93
Brathähnchen- Schenkel	150	1411/337	41,3	0	9	19,1	6,8	0	0,48
Döner	250	2156/515	37,1	43,7	1	21	7,3	4	1,60
Schaschlikspieß	180	762/182	13,2	3,4	0,2	12,8	2,9	1,4	0,15
Kartoffelkroketten	150	1411/337	5,7	35,8	1,2	18,9	8,4	2,4	1,63
Fischfrikadelle	180	900/215	32,1	8,2	0,3	5,8	1,7	0,8	2,20
Matjes-Fischbrötchen mit Zwiebelringen	155	1478/353	17,2	29,4	0	18,5	3,8	2,2	10,78
1 EL Tomatenketchup	15	71/17	0,3	3,6	3,3	0,1	0	0,2	0,43
1 EL Salatmayonnaise (50% Fett)	15	306/73	0,1	0,8	0	7,8	3,5	0	0,28
1 EL Senf	10	38/9	0,6	0,6	0,3	0,4	0	0,1	0,33

### Legende:

1 EL = 1 Esslöffel, mg = Milligramm, g = Gramm, kJ=Kilojoule, kcal = Kilokalorien, ml = Milliliter

### Anmerkung:

Die Tabelle führt Fast Food-Gerichte aus Schnell-Restaurants oder Imbissgeschäften auf.

### Quelle:

Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) Version 3.01