

BROT

	KJ	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Ballaststoffe	BE
DIE TRADITIONELLEN							
Mischbrot	1009	241	6,7 g	50,2 g	1,0 g	4,6 g	4,2
Roggenbrot	1015	243	6,5 g	50,0 g	1,1 g	4,4 g	4,2
Sandwich	1080	258	7,9 g	51,0 g	2,3 g	3,0 g	4,2
Schweizerbrot	1088	260	8,4 g	47,5 g	3,7 g	4,5 g	4,0
Toastbrot	1172	280	9,6 g	50,1 g	4,1 g	3,4 g	4,2

DIE RUSTIKALEN							
Bauernlaib	1030	246	6,1 g	49,9 g	2,0 g	4,6 g	4,2
Kärntner Brot	996	238	6,4 g	49,9 g	1,2 g	4,9 g	4,2
Nussbrot	1123	268	8,5 g	45,1 g	5,7 g	5,5 g	3,8
Steirisches Fladenbrot	1011	242	6,0 g	47,9 g	2,6 g	4,6 g	4,0
Zwiebelbrot	1123	268	6,3 g	48,9 g	4,8 g	4,2 g	4,1

DIE KÖRNIGEN							
Dachsteinbrot	960	230	8,1 g	36,1 g	6,7 g	4,3 g	3,0
Finnenbrot	880	209	8,6 g	28,9 g	6,9 g	7,5 g	2,4
Kürbiskernbrot	1082	259	9,8 g	42,3 g	5,2 g	4,7 g	3,5

DIE BIO-BROTE							
BIO-ADAMs Brot	1044	249,4	12,4 g	28,8 g	9,4 g	8,3 g	2,4
BIO-Auwaldbrot	892,5	212,5	8,9 g	33,2 g	4,9 g	4,9 g	2,7
BIO-Almlaib	1034	247	6,4 g	51,9 g	1,0 g	4,1 g	4,3
BIO-Bergsteiger	1077	257	9,2 g	42,0 g	9,5 g	4,3 g	3,5
BIO-Dinkelbrot	921	220,4	8,2 g	34,6 g	5,6 g	4,4 g	2,9
BIO-Frankenbrot	987	235	6,5 g	49,0 g	0,3 g	4,0 g	4,1
BIO-Frauenbrot	840	201	8,2 g	32,1 g	4,2 g	7,8 g	2,7
BIO-Kornbaguette	1031	247	9,1 g	42,3 g	4,3 g	4,1 g	3,5
BIO-Landbrot	966	227,6	8,6 g	45,4 g	1,2 g	3,6 g	3,8
BIO-Roggen-Pur	820	196	4,0 g	42,7 g	0,7 g	3,8 g	3,6
BIO-Roggen-Sauerteigbrot	908	216,8	4,8 g	46,4 g	1,0 g	5,5 g	3,9
BIO-Sonnenblumenbrot	1067	254	8,3 g	42,0 g	6,2 g	4,0 g	3,5
BIO-SonnenVit-Brot	1005	241	8,3 g	38,5 g	6,9 g	4,2 g	3,2
BIO-Ströcklingsbrot	1017	242	9,6 g	41,3 g	7,0 g	6,4 g	3,2
BIO-Vollkornbrot	801,8	191,5	6,1 g	38,5 g	1,1 g	7,4 g	3,2

DIE MEDITERRANEN							
Baguette	1032	246	8,9 g	49,2 g	1,1 g	3,6 g	4,1
Baguette Paesana	945	225	8,3 g	45,7 g	0,8 g	3,5 g	3,8
Ciabattabrot	1103	263	8,9 g	49,5 g	3,0 g	3,1 g	4,1
Olivenbrot	1076	257	7,4 g	39,7 g	7,3 g	3,4 g	3,3
Pain Provencal	979	234	9,4 g	45,7 g	1,2 g	3,2 g	3,8
Toskanabrot	1061	254	8,5 g	48,0 g	2,7 g	3,7 g	4,0

DIE MASSGESCHNEIDERTEN							
GLYX-Brot	799	191	7,8 g	33,3 g	2,7 g	10,2 g	2,8
„well balanced“-Diabetikertrot	799	186	6,3 g	35,9 g	1,9 g	9,5 g	3,0

DIE SONNTAGSBROTE							
Almhüttenbrot	1041	249	10,9 g	37,8 g	5,6 g	4,3 g	3,2
BIO-Mischbrot	1009	241	6,7 g	50,2 g	1,0 g	4,6 g	4,2
BIO-Roggenbrot	1015	243	6,5 g	50,0 g	1,1 g	4,4 g	4,2
Karottenbrot	1064	254	9,6 g	35,1 g	8,1 g	4,1 g	2,9
Sonnenblumenbrot	1024	244	9,2 g	36,5 g	7,1 g	3,9 g	3,0
Walnussbrot	1142	273	8,2 g	42,3 g	7,6 g	4,2 g	3,5

GEBÄCK

	KJ	kcal	Eiweiß	KH	Fett	Ballaststoffe	BE
DIE TRADITIONELLEN							
Grahamweckerl	974	233	7,9 g	42,2 g	3,2 g	5,0 g	3,5
Handsemmel	1147	274	9,0 g	51,0 g	3,1 g	3,3 g	4,25
Jourgebäck	laut Aufstellung bei den jeweiligen Gebäcksorten						
Kaisersemmel	1106	264	8,3 g	51,8 g	2,3 g	3,1 g	4,3
Käsekornspitz	1227	293	12,8 g	38,8 g	9,1 g	4,83 g	3,2
Käsestangerl	1260	301	12,5 g	43,2 g	8,4 g	2,55 g	3,6
Mohnstriezerl	1193	284	10,4 g	54,0 g	2,5 g	3,5 g	4,5
Salzstangerl	1119	267	8,1 g	51,8 g	2,7 g	3,1 g	4,3
Steirische Langsemmel	1106	264	8,3 g	51,8 g	2,3 g	3,1 g	4,3

KIPFERL & CO

Brioche Kipferl / Brioche Striezerl	1562	373	9,2 g	54,0 g	12,6 g	2,5 g	4,5
Buttercroissant	1775	424	7,9 g	41,7 g	23,0 g	2,3 g	3,5
Laugencroissant	1308	312	9,3 g	49,3 g	8,2 g	2,85 g	4,1
Mürbes Kipferl / Mürbteigschnecke	1423	340	8,2 g	55,7 g	8,9 g	2,7 g	4,6
Rosini	1352	322	9,1 g	47,8 g	10,6 g	2,6 g	4,0

DIE KÖRNIGEN

Dreisaatweckerl	1208	289	11,1 g	44,8 g	7,0 g	5,3 g	3,7
KürbisPower Weckerl	1343	321	13,1 g	35,8 g	13,5 g	6,1 g	3,0
Laugenbrezel	1170	279	9,0 g	57,0 g	2,0 g	3,0 g	4,8
Vintschgauer-Laibchen	889	212	5,4 g	44,9 g	0,8 g	3,7 g	3,7
Wachauer-Laibchen	1078	257	9,2 g	48,5 g	2,7 g	4,4 g	4,0

DIE BIOLOGISCHEN

BIO-Dinkel-Vollkornweckerl	1168	275	10,2 g	47,5 g	4,5 g	8,1 g	3,9
BIO-Frauen-Weckerl	827	197	10,5 g	32,0 g	3,0 g	8,1 g	2,7
BIO-Global-Vital-Weckerl	1151	276	10,0 g	37,2 g	8,4 g	5,6 g	3,1
BIO-Karottenciabatta	953	227	8,7 g	34,4 g	6,0 g	5,8 g	2,9
BIO-Kornspitz	963	230	8,4 g	40,5 g	3,5 g	5,4 g	3,4
BIO-Schnittweckerl	1088	261	9,7 g	42,1 g	4,9 g	3,9 g	3,5
BIO-Sonnenblumenweckerl	1168	278	11,0 g	31,3 g	12,9 g	5,6 g	2,6

DIE MEDITERRANEN

Ciabatta	1046	249	8,4 g	46,8 g	2,8 g	3,5 g	3,9
Olivenciabatta	1013	242	7,7 g	41,4 g	4,8 g	3,6 g	3,5
Pane delicato	1261	301	10,1 g	39,8 g	11,2 g	4,3 g	3,3

DIE GEHALTVOLLEN

Aboriginesweckerl	1203	287	10,4 g	32,7 g	12,7 g	5,6 g	2,7
Indioweckerl	1280	305	12,3 g	46,9 g	7,0 g	7,4 g	3,9
Joghurtweckerl	1034	246	10,3 g	37,1 g	6,2 g	4,8 g	3,1
Müslstangerl	1296	309	8,0 g	44,2 g	10,8 g	4,2 g	3,7
Sojaweckerl	1061	254	10,0 g	40,0 g	5,1 g	4,1 g	3,3