

Kartoffeln & Kartoffelerzeugnisse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Bratkartoffeln	2,8	22,7	10	816	195	
Kartoffeln (mit Schalen)	2	15	0	285	68	+ Kalium + Vitamin c
Kartoffeln (ohne Schalen)	2	19	0	356	85	+ Kalium + Vitamin c
Kartoffeln, geröstet	3,1	25	1	510	122	
Kartoffelchips	5,5	46,5	39,4	2435	582	
Kartoffelpüree (Fertigprodukt, mit Wasser)	1,2	10,4	0,1	180	43	
Kartoffelpüree (Fertigprodukt, mit Milch)	1,8	10	0,8	230	55	
Kartoffelpuffer (Reibekuchen)	3,5	23,5	15,5	1033	247	
Knödel und Klöße	1	25,5	0	469	112	
Kroketten (Friteuse)	2,2	22	10,4	820	196	
Pommes frites (Friteuse)	4,6	36	10	1054	252	