

<https://via-alia.at/rN5z.pdf>

Relative Nährwerttabelle - Liste 5z

Zutatenlisten

Elfriede Grund

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Algen Braunalge Kombu	Siebenkornbrot	(0115)
Algen Meeresalgenmix getrocknet	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
Algen Zuckertang	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Amaranth	Siebenkornbrot	(0115)
Apfel	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Avocado	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Bier Export 5%	Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier	(0903)
Birne	Müsli	(0219)
Blattsalat Eisbergsalat	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
Blattsalat Endivie	Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	(0207)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
Blattsalat Hüpfsalat (Kopfsalat)	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Blattsalat Radicchio	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
Blattsalat Vogerlsalat (Feldsalat)	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat	(1130)
Bleichsellerie (Stangensellerie)	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
Bohnen schwarz getrocknet	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
Bohnen weiß gegart	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Bohnen weiß getrocknet	Weißer Bohnensuppe	(0109)
Brot Roggenvollkornbrot	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Brot Roggenvollkornbrot	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Brot Semmel (Weizenbrötchen)	Zwiebelsuppe	(0113)
	Lauch-Cremesuppe	(0211)
	Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola	(0902)
	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Brot Weizenmischbrot	Gekochter Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee	(0801)
Brotgewürzmischung	Siebenkornbrot	(0115)
Buchweizen Korn geschält	Siebenkornbrot	(0115)
Cashewkerne / Cashewnuss	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Chiasamen	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Chilischote	Weißer Bohnensuppe	(0109)
	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogelsalat	(1130)
Cola-Getränk	Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola	(0902)
Currywurst mit Curryketchup (Gastronomie)	Currywurst, Pommes, Limo	(0904)
Dinkel Korn	Siebenkornbrot	(0115)
Erbsen grün tiefgekühlt	Wintergemüseplatte	(0128)
Essig (Apfelessig)	Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	(0207)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Essig (Apfelessig)	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat	(1130)
Frankfurter Würstchen (Wiener Würstchen)	Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola	(0902)
Gemüsebrühe Brühwürfel	Zwiebelsuppe	(0113)
Gemüsebrühe gekörnt	Wintergemüseplatte	(0128)
Gerste Graupen	Siebenkornbrot	(0115)
Gewürzkraut Basilikum	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
Gewürzkraut Bohnenkraut trocken	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
Gewürzkraut Liebstöckl	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
Gewürzkraut Oregano	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
Gewürzkraut Petersilienblatt	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Weißer Bohnensuppe	(0109)
	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
Gurke, Gewürzgurken	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
	Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola	(0902)
Hafer Korn	Siebenkornbrot	(0115)
Haferflocken	Müsli	(0219)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Hähnchen, Fleisch mit Haut	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat	(1130)
Hähnchenbrust	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Hanfsamen	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Haselnusskerne	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Haselnusskerne	Bischofsbrod	(1218)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Hefe Trockenbackhefe	Siebenkornbrod	(0115)
Hühnerei Eigelb	Lauch-Cremesuppe	(0211)
Ingwer Wurzel	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
Joghurt 1,5%	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
Joghurt 3,5%	Müsli	(0219)
Kaffee Getränk schwarz	Gekochter Schinken, Butter, Brod, Salat, Kaffee	(0801)
Karotten (Möhre)	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Weiße Bohnensuppe	(0109)
	Wintergemüseplatte	(0128)
	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
	Kartoffel	Karfiol mit Dampfkartoffel
Kartoffel	Wintergemüseplatte	(0128)
	Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	(0207)
	Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen	(0220)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat	(1130)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Kartoffel	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Käse Edamer 30%	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
Käse Edamer 45%	Zwiebelsuppe	(0113)
Käse Parmesan	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
Knoblauch	Weißer Bohnensuppe	(0109)
	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogelsalat	(1130)
Kohl Brokkoli	Wintergemüseplatte	(0128)
Kohl Grünkohl (Braunkohl)	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Kohl Karfiol (Blumenkohl)	Karfiol mit Dampfkartoffel	(0121)
	Wintergemüseplatte	(0128)
Kohl Sauerkraut	Sauerkraut mit faschierten Knödel	(1226)
Kohl Wirsing	Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen	(0220)
Kren (Meerrettich)	Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	(0207)
	Gekochter Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee	(0801)
Kümmel	Weißer Bohnensuppe	(0109)
	Zwiebelsuppe	(0113)
	Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen	(0220)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Kürbis	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Kürbiskerne	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Kurkuma Wurzel	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
Lachs geräuchert	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	(0207)
Laugengebäck	Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier	(0903)
Leinsamen	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Limonade mit Kohlensäure	Currywurst, Pommes, Limo	(0904)
Maisgries	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
Mandeln	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Bischofsbrötchen	(1218)
Mark vom Rind	Rindfleisch Eintopf mit Markklößchen	(0102)
Mehl Dinkel Vollkornmehl	Bischofsbrötchen	(1218)
Mehl Dinkelmehl Typ 630	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
Milch Kuhmilch 1,5%	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Lauch-Cremesuppe	(0211)
Obers 30% (Sahne)	Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen	(0220)
	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
	Bischofsbrötchen	(1218)
Oliven grün mariniert	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Olivenöl	Lachs geräuchert mit Ofenkartoffel	(0207)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Olivenöl	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat	(1130)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Orange (Apfelsine)	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Orangeat (Aranzini)	Bischofsbrod	(1218)
Paprikapulver	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
Paprikaschoten	Gekochter Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee	(0801)
	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Pastinake	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Weiße Bohnensuppe	(0109)
Petersilienwurzel	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Weißer Bohnensuppe	(0109)
	Karotten-Cremesuppe	(0208)
Pilze Champignon	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Wintergemüseplatte	(0128)
	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Pilze Champignon	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Pommes frites	Currywurst, Pommes, Limo	(0904)
Porree (Lauch)	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
	Weißer Bohnensuppe	(0109)
	Lauch-Cremesuppe	(0211)
	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
Quinoa	Siebenkornbrot	(0115)
Reis poliert	Sauerkraut mit faschierten Knödel	(1226)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Rettich	Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier	(0903)
Rind Brustkern	Rindfleischeintopf mit Markklößchen	(0102)
Rind/Schwein Faschiertes (Hackfleisch)	Sauerkraut mit faschierten Knödel	(1226)
Rindfleisch mager	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Roggen Korn	Siebenkornbrot	(0115)
Rosinen	Bischofsbrötchen	(1218)
Sauerrahm 10% (sauere Sahne)	Karfiol mit Dampfkartoffel	(0121)
	Karotten-Cremesuppe	(0208)
	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
	Sauerkraut mit faschierten Knödel	(1226)
Sauerteig Trockensauerteig	Siebenkornbrot	(0115)
Schokolade Haushaltsschokolade	Bischofsbrötchen	(1218)
Schwein Bauchspeck geräuchert	Weißer Bohnensuppe	(0109)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Schwein Bauchspeck geräuchert	Speckknödel mit Porree-Stangensellerie-Gemüse	(1210)
	Sauerkraut mit faschierten Knödel	(1226)
Schwein Bratwurst	Wirsing, Kartoffelpüree, Bratwürstchen	(0220)
Schwein Schinken gekocht	Gekochter Schinken, Butter, Brot, Salat, Kaffee	(0801)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Schwein Schulter mager	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Sellerieknolle	Wintergemüseplatte	(0128)
Semmelbrösel (Paniermehl)	Rindfleischintopf mit Markklößchen	(0102)
	Karfiol mit Dampfkartoffel	(0121)
	Topfenockerl mit Zwetschkenröster	(0402)
Senf	Frankfurter mit Senf, Semmel, Gurkerl, Cola	(0902)
	Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier	(0903)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogerlsalat	(1130)
Sesamsamen	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Sonnenblumenkerne	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Teigwaren ohne Ei	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Teigwaren ohne Ei	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Tomaten passiert (Konserve)	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
Topfen 20% (Speisequark)	Topfenockerl mit Zwetschkenröster	(0402)
Topfen mager (Speisequark)	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
Vanilleschote	Topfenockerl mit Zwetschkenröster	(0402)
Walnusskerne	Müsli	(0219)
	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
	Bischofsbrod	(1218)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Weißwurst Münchner	Weißwurst, Senf, Brezel, Rettich, Bier	(0903)
Weizengrieß	Topfenockerl mit Zwetschkenröster	(0402)
Zander	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at	(1227)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - geändert: weniger Milch/-produkte, mehr Fett	(1228)
	Tagesempfehlung Uni Wien Ernährungsbericht 2017 - jedoch ohne Milch/-produkte, mehr Fett	(1229)
Zitronat	Bischofsbrod	(1218)
Zitronensaft	Avocado-Nuss-Aufstrich	(0307)
Zitronenschale	Topfenockerl mit Zwetschkenröster	(0402)
	Bischofsbrod	(1218)
Zucker Rohzucker	Wintergemüseplatte	(0128)
	Bischofsbrod	(1218)
Zuckerrübensirup	Siebenkornbrod	(0115)
Zwetschgen / Pflaumen	Topfenockerl mit Zwetschkenröster	(0402)
Zwiebel	Zwiebelsuppe	(0113)

Relative Nährwerttabelle Kochrezepte - Liste 5z Zutatenliste

Zutaten	Gericht	KZ
Zwiebel	Kartoffel-Hähnchen-Eintopf	(0907)
	Spaghetti mit Tomatensauce	(1109)
	Schwarze Bohnen, Paprika, Maisschnitten, Radicchio	(1115)
	Brathendl, Kartoffelsalat auf Vogersalat	(1130)