# ANTIPASTI

## Nährwerte

| ZUPPA DI POMODORO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (300g) |
| Energie - kJ | 188 | 564 |
| Energie - kcal | 45 | 135 |
| Fett | 1,2 | 3,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 | 0,6 |
| Kohlenhydrate | 7,8 | 23,4 |
| davon Zucker | 3,7 | 11,1 |
| Eiweiß | 1,1 | 3,3 |
| Salz | 1,2 | 3,6 |

| BRUSCHETTA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (160g) |
| Energie - kJ | 765 | 1224 |
| Energie - kcal | 183 | 293 |
| Fett | 5,2 | 8,2 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,9 | 1,4 |
| Kohlenhydrate | 28,9 | 46,2 |
| davon Zucker | 1,3 | 2,1 |
| Eiweiß | 4,6 | 7,4 |
| Salz | 1,5 | 2,5 |

| BRUSCHETTA GAMBERETTI | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (245g) |
| Energie - kJ | 801 | 1962 |
| Energie - kcal | 193 | 472 |
| Fett | 9,7 | 23,7 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,1 | 2,7 |
| Kohlenhydrate | 18,9 | 46,2 |
| davon Zucker | 0,9 | 2,1 |
| Eiweiß | 7 | 17,2 |
| Salz | 1,2 | 2,9 |

| BRUSCHETTA GORGONZOLA E CRUDO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (163g) |
| Energie - kJ | 1213 | 1978 |
| Energie - kcal | 291 | 475 |
| Fett | 14,6 | 23,9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 6,9 | 11,2 |
| Kohlenhydrate | 28,7 | 46,7 |
| davon Zucker | 1,2 | 2 |
| Eiweiß | 10,7 | 17,5 |
| Salz | 2,5 | 4,1 |

| GARLIC BREAD | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (143g) |
| Energie - kJ | 1180 | 1687 |
| Energie - kcal | 282 | 403 |
| Fett | 7,3 | 10,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 | 1,2 |
| Kohlenhydrate | 44,4 | 63,5 |
| davon Zucker | 1,3 | 1,8 |
| Eiweiß | 1,7 | 11 |
| Salz | 2,2 | 3,1 |

| CHEESY GARLIC BREAD | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (215g) |
| Energie - kJ | 1240 | 2672 |
| Energie - kcal | 297 | 641 |
| Fett | 13,3 | 28,7 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 6,1 | 13,1 |
| Kohlenhydrate | 30,3 | 65,3 |
| davon Zucker | 1 | 2,1 |
| Eiweiß | 12,7 | 27,3 |
| Salz | 1,8 | 3,9 |

VAPIANO

# ANTIPASTI *Nährwerte*

| PIZZA PALLINI & DIP (OHNE DIPS) | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (166g)** |
| Energie - kJ | 1159 | 1924 |
| Energie - kcal | 276 | 459 |
| Fett | 5,7 | 9,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,7 | 4,4 |
| Kohlenhydrate | 44,3 | 73,5 |
| davon Zucker | 1,3 | 2,2 |
| Eiweiß | 9,7 | 16 |
| Salz | 1,6 | 2,7 |

| PIZZA PALLINI & DIP (Angaben ohne Dip) | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (145g)** |
| Energie - kJ | 1163 | 1680 |
| Energie - kcal | 278 | 401 |
| Fett | 6,2 | 9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3 | 4,4 |
| Kohlenhydrate | 43,3 | 62,6 |
| davon Zucker | 1,3 | 1,9 |
| Eiweiß | 9,8 | 14,2 |
| Salz | 1,6 | 2,3 |

VAPIANO

# INSALATA

## Nährwerte

| CESARE PICCOLA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (135g) |
| Energie - kJ | 1134 | 1531 |
| Energie - kcal | 274 | 370 |
| Fett | 23,6 | 31,9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,4 | 6 |
| Kohlenhydrate | 8,5 | 11,5 |
| davon Zucker | 1 | 1,3 |
| Eiweiß | 7,1 | 9,5 |
| Salz | 1 | 1,4 |

| CESARE PICCOLA CON POLLO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (195g) |
| Energie - kJ | 936 | 2013 |
| Energie - kcal | 226 | 486 |
| Fett | 17,3 | 37,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 | 7 |
| Kohlenhydrate | 6,2 | 13,3 |
| davon Zucker | 0,8 | 1,8 |
| Eiweiß | 11,5 | 24,7 |
| Salz | 0,9 | 2 |

| CESARE PICCOLA CON GAMBERETTI | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (205g) |
| Energie - kJ | 836 | 1880 |
| Energie - kcal | 202 | 454 |
| Fett | 15,8 | 35,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3 | 6,8 |
| Kohlenhydrate | 5,6 | 12,6 |
| davon Zucker | 0,6 | 1,4 |
| Eiweiß | 9,4 | 21,2 |
| Salz | 0,9 | 2 |

| CESARE PICCOLA MIT RINDFLEISCH | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (205g) |
| Energie - kJ | 905 | 1855 |
| Energie - kcal | 218 | 447 |
| Fett | 16,5 | 33,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 | 6,8 |
| Kohlenhydrate | 5,7 | 11,9 |
| davon Zucker | 0,7 | 1,4 |
| Eiweiß | 11,8 | 24,2 |
| Salz | 0,9 | 1,8 |

| CESARE GRANDE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (260g) |
| Energie - kJ | 1114 | 2896 |
| Energie - kcal | 269 | 701 |
| Fett | 23,4 | 60,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,9 | 10,2 |
| Kohlenhydrate | 8,9 | 23 |
| davon Zucker | 1 | 2,6 |
| Eiweiß | 6,1 | 15,8 |
| Salz | 1 | 2,6 |

| CESARE GRANDE CON POLLO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (320g) |
| Energie - kJ | 997 | 3191 |
| Energie - kcal | 241 | 771 |
| Fett | 19,6 | 62,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 | 10,5 |
| Kohlenhydrate | 7,4 | 23,6 |
| davon Zucker | 0,9 | 2,9 |
| Eiweiß | 8,9 | 28,6 |
| Salz | 0,9 | 3 |

VAPIANO

# INSALATA

## Nährwerte

| CESARE GRANDE CON GAMBERETTI | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (330g) |
| Energie - kJ | 933 | 3078 |
| Energie - kcal | 225 | 744 |
| Fett | 18,6 | 61,3 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,1 | 10,4 |
| Kohlenhydrate | 7 | 23 |
| davon Zucker | 0,8 | 2,6 |
| Eiweiß | 7,7 | 25,6 |
| Salz | 0,9 | 3 |

| CESARE GRANDE MIT RINDFLEISCH | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (330g) |
| Energie - kJ | 976 | 3220 |
| Energie - kcal | 236 | 778 |
| Fett | 19 | 62,7 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 | 10,9 |
| Kohlenhydrate | 7,1 | 23,3 |
| davon Zucker | 0,8 | 2,7 |
| Eiweiß | 9,2 | 30,4 |
| Salz | 0,9 | 3 |

| MINI (RUCOLA-SENF DRESSING) | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (135g) |
| Energie - kJ | 404 | 545 |
| Energie - kcal | 97 | 126 |
| Fett | 9,1 | 11,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 | 1 |
| Kohlenhydrate | 3,2 | 4,1 |
| davon Zucker | 2 | 2,5 |
| Eiweiß | 0,9 | 1,2 |
| Salz | 0,5 | 0,6 |

| MISTA PICCOLA (RUCOLA-SENF DRESSING) | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (135g) |
| Energie - kJ | 420 | 567 |
| Energie - kcal | 100 | 130 |
| Fett | 9,1 | 11,9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 | 1 |
| Kohlenhydrate | 4,1 | 5,3 |
| davon Zucker | 2,4 | 3,1 |
| Eiweiß | 1 | 1,2 |
| Salz | 0,5 | 0,6 |

| NIZZA (NIZZA DRESSING) | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (430g) |
| Energie - kJ | 550 | 2362 |
| Energie - kcal | 132 | 566 |
| Fett | 9,5 | 40,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,2 | 5,1 |
| Kohlenhydrate | 3 | 12,8 |
| davon Zucker | 1,8 | 7,6 |
| Eiweiß | 8,8 | 38 |
| Salz | 1,3 | 5,6 |

| MISTA GRANDE (BALSAMICO DRESSING) | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (360g) |
| Energie - kJ | 490 | 1765 |
| Energie - kcal | 117 | 421 |
| Fett | 8,8 | 31,7 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,3 | 4,6 |
| Kohlenhydrate | 7,3 | 26,3 |
| davon Zucker | 3,7 | 13,5 |
| Eiweiß | 2,6 | 9,3 |
| Salz | 0,6 | 2,1 |

VAPIANO

# INSALATA

## Nährwerte

| MISTA GRANDE VEGAN (BALSAMICO DRESSING) | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (350g)** |
| Energie - kJ | 457 | 1600 |
| Energie - kcal | 109 | 381 |
| Fett | 8,2 | 28,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 | 2,8 |
| Kohlenhydrate | 7,5 | 26,3 |
| davon Zucker | 3,8 | 13,5 |
| Eiweiß | 1,7 | 6 |
| Salz | 0,6 | 2 |

| CAPRESE | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (252g)** |
| Energie - kJ | 519 | 1309 |
| Energie - kcal | 124 | 313 |
| Fett | 10,1 | 25,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,9 | 14,8 |
| Kohlenhydrate | 3,8 | 9,7 |
| davon Zucker | 2,8 | 7,1 |
| Eiweiß | 5,1 | 12,8 |
| Salz | 0,7 | 1,8 |

VAPIANO

# PASTA Nährwerte

| POMODORO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (435g) |
| Energie - kJ | 675 | 2932 |
| Energie - kcal | 160 | 697 |
| Fett | 4,5 | 19,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,4 | 1,8 |
| Kohlenhydrate | 25,4 | 110,4 |
| davon Zucker | 2 | 8,7 |
| Eiweiß | 4 | 17,6 |
| Salz | 1,3 | 5,5 |

| POMODORO E MOZZARELLA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (475g) |
| Energie - kJ | 729 | 3461 |
| Energie - kcal | 174 | 824 |
| Fett | 6,1 | 29,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,7 | 8,2 |
| Kohlenhydrate | 23,7 | 112,5 |
| davon Zucker | 1,9 | 8,9 |
| Eiweiß | 5,4 | 25,6 |
| Salz | 1,2 | 5,9 |

| ALL'ARRABBIATA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (416g) |
| Energie - kJ | 720 | 2995 |
| Energie - kcal | 171 | 711 |
| Fett | 5,1 | 21,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,5 | 2 |
| Kohlenhydrate | 26,6 | 110,5 |
| davon Zucker | 1,6 | 6,6 |
| Eiweiß | 4,3 | 17,7 |
| Salz | 1,4 | 5,9 |

| ALL'ARRABBIATA SUPREME E BURRATA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (515g) |
| Energie - kJ | 770 | 3971 |
| Energie - kcal | 183 | 944 |
| Fett | 8 | 41,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,1 | 16,1 |
| Kohlenhydrate | 21,9 | 112,8 |
| davon Zucker | 1,7 | 8,8 |
| Eiweiß | 5,6 | 28,8 |
| Salz | 1,3 | 6,7 |

| RISOTTO AI FUNGHI | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (363g) |
| Energie - kJ | 678 | 2463 |
| Energie - kcal | 162 | 589 |
| Fett | 7,9 | 28,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,5 | 9,1 |
| Kohlenhydrate | 12 | 43,6 |
| davon Zucker | 1 | 3,6 |
| Eiweiß | 2,5 | 9,1 |
| Salz | 1 | 3,8 |

| KIDS - BUTTER & KÄSE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (146g) |
| Energie - kJ | 1020 | 1489 |
| Energie - kcal | 243 | 354 |
| Fett | 8,3 | 12,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,2 | 7,6 |
| Kohlenhydrate | 34 | 49,6 |
| davon Zucker | 0,1 | 0,1 |
| Eiweiß | 7,5 | 11 |
| Salz | 1,8 | 2,7 |

VAPIANO

# PASTA Nährwerte

| AGLIO E OLIO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (326g) |
| Energie - kJ | 1078 | 3516 |
| Energie - kcal | 257 | 839 |
| Fett | 10,8 | 35,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,4 | 4,7 |
| Kohlenhydrate | 33,7 | 109,7 |
| davon Zucker | 0,1 | 0,3 |
| Eiweiß | 6,3 | 20,7 |
| Salz | 1,3 | 4,2 |

| PESTO ALLA GENOVESE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (295g) |
| Energie - kJ | 1444 | 4259 |
| Energie - kcal | 343 | 1013 |
| Fett | 8,8 | 25,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,6 | 4,9 |
| Kohlenhydrate | 51,9 | 153 |
| davon Zucker | 0,1 | 0,2 |
| Eiweiß | 10,6 | 31,2 |
| Salz | 1,4 | 4,3 |

| PESTO ROSSO CREMA DI BURRATA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (521g) |
| Energie - kJ | 979 | 5101 |
| Energie - kcal | 234 | 1221 |
| Fett | 13,7 | 71,2 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,7 | 24,3 |
| Kohlenhydrate | 22 | 114,9 |
| davon Zucker | 2,4 | 12,2 |
| Eiweiß | 5,1 | 26,6 |
| Salz | 1,4 | 7,6 |

| CARBONARA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (406g) |
| Energie - kJ | 966 | 3922 |
| Energie - kcal | 231 | 937,4 |
| Fett | 11,1 | 44,9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 6 | 24,3 |
| Kohlenhydrate | 25,7 | 104,5 |
| davon Zucker | 0,5 | 2 |
| Eiweiß | 6,7 | 27,2 |
| Salz | 1,6 | 6,4 |

| RISTTO POLLO E GORGONZOLA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (406g) |
| Energie - kJ | 808 | 3282 |
| Energie - kcal | 193 | 784 |
| Fett | 10,7 | 43,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,3 | 17,6 |
| Kohlenhydrate | 22,6 | 91,7 |
| davon Zucker | 0,8 | 3,1 |
| Eiweiß | 7,2 | 29,2 |
| Salz | 1,4 | 5,8 |

| KIDS - POMODORO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (226g) |
| Energie - kJ | 577 | 1303 |
| Energie - kcal | 137 | 309 |
| Fett | 2 | 4,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,9 | 2,1 |
| Kohlenhydrate | 23,8 | 53,9 |
| davon Zucker | 1,4 | 3,1 |
| Eiweiß | 5,3 | 12 |
| Salz | 1,5 | 3,4 |

VAPIANO

# PASTA Nährwerte

| BOLOGNESE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (435g) |
| Energie - kJ | 746 | 3245 |
| Energie - kcal | 178 | 772 |
| Fett | 5,9 | 25,7 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,9 | 3,8 |
| Kohlenhydrate | 25,3 | 110,2 |
| davon Zucker | 1,5 | 6,7 |
| Eiweiß | 5,3 | 23,1 |
| Salz | 1,3 | 5,7 |

| BOLOGNESE VEGAN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (507g) |
| Energie - kJ | 514 | 2606 |
| Energie - kcal | 160 | 812 |
| Fett | 5 | 25,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,3 | 6,6 |
| Kohlenhydrate | 23,4 | 118,7 |
| davon Zucker | 2 | 10 |
| Eiweiß | 4,9 | 25 |
| Salz | 1,4 | 6,9 |

| CHICKEN ALFREDO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (458g) |
| Energie - kJ | 929 | 4254 |
| Energie - kcal | 222 | 1016 |
| Fett | 10,6 | 48,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,7 | 21,4 |
| Kohlenhydrate | 23,6 | 107,9 |
| davon Zucker | 1,4 | 6,2 |
| Eiweiß | 7,5 | 34,4 |
| Salz | 1,1 | 5,2 |

| NOCHICKEN ALFREDO VEGAN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (529g) |
| Energie - kJ | 742 | 3925 |
| Energie - kcal | 176 | 931 |
| Fett | 7,3 | 38,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,6 | 8,6 |
| Kohlenhydrate | 20,5 | 108,6 |
| davon Zucker | 1,1 | 5,7 |
| Eiweiß | 6,5 | 34,2 |
| Salz | 1 | 5,3 |

| RISOTTO GAMBERETTI E POMODORO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (423g) |
| Energie - kJ | 700 | 2961 |
| Energie - kcal | 167 | 707 |
| Fett | 8,7 | 36,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,5 | 10,7 |
| Kohlenhydrate | 16,4 | 69,3 |
| davon Zucker | 1,3 | 5,7 |
| Eiweiß | 5,2 | 22,1 |
| Salz | 1,4 | 5,9 |

| KIDS - BOLOGNESE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (206g) |
| Energie - kJ | 709 | 1460 |
| Energie - kcal | 168 | 346 |
| Fett | 3,8 | 7,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,5 | 3,2 |
| Kohlenhydrate | 25,9 | 53,3 |
| davon Zucker | 1,2 | 2,5 |
| Eiweiß | 7,1 | 14,6 |
| Salz | 1,7 | 3,4 |

VAPIANO

# PASTA Nährwerte

| HOT HONEY BURRATA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (582g) |
| Energie - kJ | 1081 | 6182 |
| Energie - kcal | 259 | 1482 |
| Fett | 15,8 | 90,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7,2 | 41,4 |
| Kohlenhydrate | 22,4 | 127,9 |
| davon Zucker | 4,6 | 26,4 |
| Eiweiß | 6,5 | 37,2 |
| Salz | 1,3 | 7,6 |

| GAMBERETTI E SPINACI | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (543g) |
| Energie - kJ | 893 | 4846 |
| Energie - kcal | 214 | 1160 |
| Fett | 12 | 65,2 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,5 | 29,9 |
| Kohlenhydrate | 19,9 | 108,1 |
| davon Zucker | 1,2 | 6,3 |
| Eiweiß | 6,3 | 34,3 |
| Salz | 1 | 5,3 |

| GAMBERETTI PICCANTE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (548g) |
| Energie - kJ | 773 | 4238 |
| Energie - kcal | 184 | 1009 |
| Fett | 5,8 | 31,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,7 | 3,7 |
| Kohlenhydrate | 23,9 | 131,2 |
| davon Zucker | 3,4 | 18,8 |
| Eiweiß | 8,9 | 48,7 |
| Salz | 2,1 | 11,4 |

| PUTTANESCA AL TONNO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (492g) |
| Energie - kJ | 773 | 3803 |
| Energie - kcal | 184 | 906 |
| Fett | 6,8 | 33,3 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,8 | 8,9 |
| Kohlenhydrate | 22,2 | 109 |
| davon Zucker | 1,5 | 7,6 |
| Eiweiß | 8 | 39,5 |
| Salz | 1,7 | 8,4 |

| MARRY ME CHICKEN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (555g) |
| Energie - kJ | 911 | 5057 |
| Energie - kcal | 218 | 1210 |
| Fett | 11,7 | 65,2 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,3 | 29,2 |
| Kohlenhydrate | 20,6 | 114,1 |
| davon Zucker | 2,3 | 12,7 |
| Eiweiß | 6,8 | 37,7 |
| Salz | 1 | 5,5 |

| MARRY ME NOCHICKEN VEGAN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (579g) |
| Energie - kJ | 1061 | 6142 |
| Energie - kcal | 252 | 1457 |
| Fett | 12,7 | 73,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 | 19,2 |
| Kohlenhydrate | 22,4 | 129,7 |
| davon Zucker | 3,5 | 20,3 |
| Eiweiß | 10,2 | 59,3 |
| Salz | 1,4 | 7,8 |

VAPIANO

# PASTA Nährwerte

| MANZO E TARTUFO | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (500g)** |
| Energie - kJ | 917 | 4587 |
| Energie - kcal | 234 | 1170 |
| Fett | 13,3 | 66,3 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,7 | 23,4 |
| Kohlenhydrate | 21,4 | 106,8 |
| davon Zucker | 0,7 | 3,6 |
| Eiweiß | 7,1 | 35,7 |
| Salz | 1,3 | 6,3 |

| POLLO VESUVIO | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (531g)** |
| Energie - kJ | 827 | 4391 |
| Energie - kcal | 198 | 1049 |
| Fett | 9,7 | 51,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,8 | 20 |
| Kohlenhydrate | 20,6 | 109,5 |
| davon Zucker | 1,3 | 7,2 |
| Eiweiß | 6,6 | 35 |
| Salz | 1,1 | 5,7 |

VAPIANO

# PIZZA Nährwerte

| MARGHERITA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (429g) |
| Energie - kJ | 1106 | 4740 |
| Energie - kcal | 265 | 1134 |
| Fett | 9,5 | 40,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,3 | 18,5 |
| Kohlenhydrate | 32,8 | 140,4 |
| davon Zucker | 2,1 | 9,1 |
| Eiweiß | 10,3 | 44 |
| Salz | 1,5 | 6,4 |

| MARGHERITA VEGAN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (429g) |
| Energie - kJ | 1148 | 4918 |
| Energie - kcal | 275 | 1178 |
| Fett | 11,1 | 47,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7,1 | 30,5 |
| Kohlenhydrate | 35,9 | 154 |
| davon Zucker | 2,4 | 10,2 |
| Eiweiß | 5,8 | 24,9 |
| Salz | 1,7 | 7,2 |

| BRUSCHETTA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (534g) |
| Energie - kJ | 906 | 4840 |
| Energie - kcal | 217 | 1159 |
| Fett | 7,8 | 41,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,3 | 17,7 |
| Kohlenhydrate | 26,4 | 141,2 |
| davon Zucker | 2,1 | 11,1 |
| Eiweiß | 8,6 | 45,9 |
| Salz | 2,8 | 15 |

| BRUSCHETTA VEGAN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (514g) |
| Energie - kJ | 901 | 4634 |
| Energie - kcal | 216 | 1110 |
| Fett | 8 | 40,9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,4 | 22,5 |
| Kohlenhydrate | 29,3 | 150,7 |
| davon Zucker | 2,3 | 11,8 |
| Eiweiß | 5 | 26 |
| Salz | 1,5 | 7,5 |

| LASAGNE AL FORNO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (475g) |
| Energie - kJ | 587 | 2790 |
| Energie - kcal | 140 | 666 |
| Fett | 6,9 | 32,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,2 | 15,3 |
| Kohlenhydrate | 11,5 | 54,7 |
| davon Zucker | 2,8 | 13,4 |
| Eiweiß | 7,8 | 36,9 |
| Salz | 1,1 | 5,2 |

| SALAME | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (418g) |
| Energie - kJ | 1194 | 4993 |
| Energie - kcal | 286 | 1195 |
| Fett | 10,9 | 45,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,6 | 19,3 |
| Kohlenhydrate | 33 | 138 |
| davon Zucker | 2 | 8,4 |
| Eiweiß | 12,1 | 50,5 |
| Salz | 1,9 | 8,1 |

VAPIANO

# PIZZA Nährwerte

| SALAME VEGAN | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (439g) |
| Energie - kJ | 1146 | 5033 |
| Energie - kcal | 275 | 1206 |
| Fett | 11,5 | 50,6 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5,2 | 22,8 |
| Kohlenhydrate | 34,4 | 151,1 |
| davon Zucker | 2,6 | 11,5 |
| Eiweiß | 6,3 | 27,6 |
| Salz | 1,8 | 7,8 |

| HOT HONEY BURRATA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (555g) |
| Energie - kJ | 1103 | 6118 |
| Energie - kcal | 264 | 1464 |
| Fett | 11,5 | 63,9 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5 | 27,7 |
| Kohlenhydrate | 29,4 | 163,3 |
| davon Zucker | 5,8 | 31,9 |
| Eiweiß | 9,1 | 50,5 |
| Salz | 1,4 | 7,9 |

| BURRATA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (529g) |
| Energie - kJ | 1034 | 5472 |
| Energie - kcal | 247 | 1309 |
| Fett | 10,9 | 57,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4,6 | 24,3 |
| Kohlenhydrate | 27,7 | 146,6 |
| davon Zucker | 2,8 | 14,6 |
| Eiweiß | 8,2 | 43,5 |
| Salz | 1,2 | 6,1 |

| PROSCIUTTO - BÄR | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (374g) |
| Energie - kJ | 1003 | 3751 |
| Energie - kcal | 239 | 895 |
| Fett | 4,3 | 19 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,8 | 7,9 |
| Kohlenhydrate | 30,6 | 134,5 |
| davon Zucker | 1,5 | 6,6 |
| Eiweiß | 8,9 | 39,2 |
| Salz | 1,4 | 6,2 |

| CRUDO E GRANA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (500g) |
| Energie - kJ | 921 | 4606 |
| Energie - kcal | 221 | 1103 |
| Fett | 7,5 | 37,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3 | 14,8 |
| Kohlenhydrate | 28,1 | 140,5 |
| davon Zucker | 2,1 | 10,6 |
| Eiweiß | 8,4 | 42,1 |
| Salz | 1,4 | 6,8 |

| DIAVOLO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (509g) |
| Energie - kJ | 1183 | 6018 |
| Energie - kcal | 283 | 1441 |
| Fett | 13,6 | 69,3 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5 | 25,6 |
| Kohlenhydrate | 27,7 | 141 |
| davon Zucker | 2 | 10,1 |
| Eiweiß | 10,9 | 55,5 |
| Salz | 1,6 | 8 |

VAPIANO

# PIZZA Nährwerte

| PROSCIUTTO E FUNGHI | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (483g) |
| Energie - kJ | 1053 | 5087 |
| Energie - kcal | 252 | 1217 |
| Fett | 9,1 | 44,2 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4 | 19,2 |
| Kohlenhydrate | 28,7 | 138,7 |
| davon Zucker | 1,8 | 8,8 |
| Eiweiß | 12 | 57,9 |
| Salz | 1,6 | 7,9 |

| CAPRICCIOSA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (493g) |
| Energie - kJ | 1011 | 4980 |
| Energie - kcal | 242 | 1192 |
| Fett | 9 | 44,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,2 | 15,8 |
| Kohlenhydrate | 28,4 | 140,2 |
| davon Zucker | 1,8 | 9,1 |
| Eiweiß | 9,9 | 49 |
| Salz | 1,7 | 8,4 |

| SALAME - FISCH | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (333g) |
| Energie - kJ | 1135 | 3780 |
| Energie - kcal | 271 | 903 |
| Fett | 6,4 | 21,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,8 | 9,5 |
| Kohlenhydrate | 40,1 | 133,5 |
| davon Zucker | 1,8 | 6 |
| Eiweiß | 10,9 | 36,4 |
| Salz | 1,9 | 6,4 |

| RUCOLA E GRANA | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (434g) |
| Energie - kJ | 1080 | 4689 |
| Energie - kcal | 258 | 1122 |
| Fett | 9,1 | 39,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4 | 17,3 |
| Kohlenhydrate | 32 | 139,1 |
| davon Zucker | 2,1 | 9,1 |
| Eiweiß | 10,4 | 45,1 |
| Salz | 1,5 | 6,4 |

| TONNO | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (548g) |
| Energie - kJ | 992 | 5432 |
| Energie - kcal | 237 | 1299 |
| Fett | 8,6 | 47,1 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2,8 | 15,4 |
| Kohlenhydrate | 26,5 | 145,3 |
| davon Zucker | 2,2 | 11,9 |
| Eiweiß | 12 | 65,9 |
| Salz | 1,6 | 8,6 |

| MARGHERITA - HASE | | |
|---|---|---|
| Nährwerte | Pro 100 g | Portion (336g) |
| Energie - kJ | 1036 | 3480 |
| Energie - kcal | 247 | 830 |
| Fett | 4,7 | 15,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2 | 6,7 |
| Kohlenhydrate | 40,1 | 134,5 |
| davon Zucker | 2 | 6,6 |
| Eiweiß | 9 | 30,2 |
| Salz | 1,6 | 5,4 |

VAPIANO

# DOLCI
## Nährwerte

| DEATH BY CHOCOLATE | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (ca 100g)** |
| Energie - kJ | 2049 | 2049 |
| Energie - kcal | 483 | 483 |
| Fett | 37 | 37 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 23 | 23 |
| Kohlenhydrate | 32 | 32 |
| davon Zucker | 26 | 26 |
| Eiweiß | 5,7 | 5,7 |
| Salz | 0,1 | 0,1 |

| PANNA COTTA | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (210g)** |
| Energie - kJ | 1027 | 2156 |
| Energie - kcal | 247 | 519 |
| Fett | 17,8 | 37,5 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 12,1 | 25,5 |
| Kohlenhydrate | 18 | 37,8 |
| davon Zucker | 18 | 37,8 |
| Eiweiß | 3,3 | 6,9 |
| Salz | 0,2 | 0,4 |

| TIRAMISÙ | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (ca 125g)** |
| Energie - kJ | 1306 | 1633 |
| Energie - kcal | 313 | 391 |
| Fett | 19 | 23,8 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 13 | 16,3 |
| Kohlenhydrate | 31 | 38,8 |
| davon Zucker | 25 | 31,3 |
| Eiweiß | 4,4 | 5,5 |
| Salz | 0,1 | 0,1 |

| PISTAZIEN PROFITEROLES | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (ca 55g)** |
| Energie - kJ | 1185 | 593 |
| Energie - kcal | 285 | 143 |
| Fett | 20 | 10 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 12 | 6 |
| Kohlenhydrate | 21 | 10,5 |
| davon Zucker | 15 | 7,5 |
| Eiweiß | 3,5 | 1,8 |
| Salz | 0,2 | 0,1 |

| NUTELLA CHEESECAKE | | |
|---|---|---|
| **Nährwerte** | **Pro 100 g** | **Portion (ca 100g)** |
| Energie - kJ | 1573 | 1573 |
| Energie - kcal | 379 | 379 |
| Fett | 29,4 | 29,4 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 16,4 | 16,4 |
| Kohlenhydrate | 23 | 23 |
| davon Zucker | 16,1 | 16,1 |
| Eiweiß | 5,1 | 5,1 |
| Salz | 0,3 | 0,3 |

VAPIANO