

**000017**  
**Roggenbrot mit Sesam**

**GDAs**

<b>Durchschnittliche Nährwerte</b>			
	<b>Pro 100 g</b>	<b>** pro Portion (50 g)</b>	<b>% GDA* (50 g)</b>
Brennwert	1.039 kJ 248 kcal	520 kJ 124 kcal	6 % 6 %
Eiweiß	5,5 g	2,7 g	5 %
Kohlenhydrate	53,5 g	26,7 g	10 %
davon Zucker	4,4 g	2,2 g	<1 %
Fett	1,0 g	0,5 g	<1 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,1 g	<1 %
Ballaststoffe	4,5 g	2,3 g	9 %
Natrium	0,07 g	0,04 g	2 %

\*GDA (Guideline Daily Amount) = Richtwert für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal (Quelle: CIAA).

